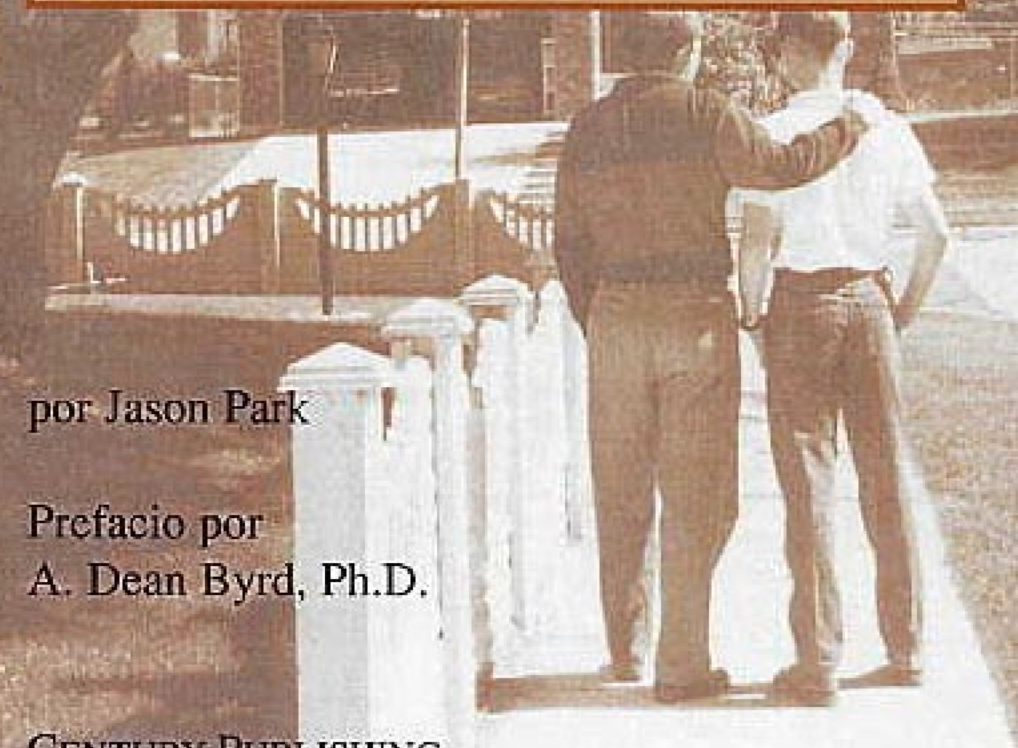
Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales

Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia



por Jason Park

Prefacio por
A. Dean Byrd, Ph.D.

CENTURY PUBLISHING

Este libro revela los problemas homosexuales de los hombres en el contexto del evangelio de Jesucristo. Se escribió para los familiares, amigos y líderes religiosos de hombres Santos de los Últimos Días que quieren resolver sus atracciones homosexuales.

Este libro solicita amor y compasión hacia los hombres que luchan con difíciles problemas homosexuales. El camino para abandonar la homosexualidad será más fácil si el hombre cuenta con el apoyo de sus amigos y familiares y este libro les da algunas ideas sobre cómo apoyarle a uno que está luchando contra estos problemas. El autor sabe que hay soluciones a problemas homosexuales porque los ha experimentado en su propia vida.

Este libro acompaña el libro *Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días*, lo cual provee sugerencias para los hombres en como resolver sus problemas.

La solución a las atracciones homosexuales ***no*** es simplemente suprimir los sentimientos y controlar el comportamiento con la fuerza de voluntad. La meta es ***resolver*** los conflictos internos que crean las atracciones homosexuales. Aun cuando el comportamiento homosexual se puede evitar en un corto plazo ejercitando la fuerza de voluntad, las necesidades sociales y emocionales no satisfechas no desaparecerán hasta que sean resueltas de manera no sexual. A medida se resuelven las causas subyacentes, los impulsos no deseados disminuirán o desaparecerán.

El autor

Jason Park ha prestado servicio de liderazgo en organizaciones que ayudan a las personas que quieren superar sus problemas homosexuales, incluso como presidente de al junta directiva de Evergreen Internacional. Jason cumple con llamamientos en su estaca y vive feliz al lado de su esposa y cuatro hijos.

Una porción de los réditos de este libro se contribuye a los programas educativos que promueven una compresión correcta de la homosexualidad.

Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales

---

Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia

por

Jason Park

Prefacio por
A. Dean Byrd, Ph.D.

Traducido al español por Maggie Chee.

CENTURY PUBLISHING
SALT LAKE CITY, UTAH
2002

Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales: Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia

Traducción de *Helping LDS Men Resolve their Homosexual Problems: A Guide for Family, Friends, and Church Leaders.* Traducido al español por Maggie Chee.

Spanish

ISBN 0-941846-11-3

Impreso en los Estados Unidos de América

Para mi maravillosa esposa
quien ha permanecido a mi lado durante este proceso

A mi terapeuta Dan
quien por la gracia de Dios me ha mostrado el camino a seguir

Mi agradecimiento al Dr. A. Dean Byrd
por su ayuda en la revisión de este libro en inglés

A Maggie Chee por traducir el libro al español
y a varios amigos por revisar la traducción
y ofrecer sus sugerencias

TABLA DE MATERIAS

Prefacio

por A. Dean Byrd, Ph.D.

Existen muy pocas familias en la Iglesia o en la sociedad en general cuyas vidas no hayan sido afectadas por la homosexualidad de alguna manera. La crisis ocasionada por la aparición del SIDA ha llevado los asuntos que rodean a la homosexualidad a las primeras páginas de los periódicos en la vida diaria. La plaga del SIDA, como ninguna otra, continúa sembrando sufrimiento y la muerte entre los jóvenes, muchos de los cuales se han involucrado en relaciones homosexuales. Se estima que un tercio de los hombres involucrados en relaciones homosexuales traerán el virus VIH ¡antes de cumplir los treinta años de edad! El eminente psiquiatra Dr. Charles Socarides, amigo personal y estimado colega, sugiere que el proveer tratamiento a las personas que luchan con problemas homosexuales podría reducir la tasa de infección con el virus. Aun cuando esto puede sonar como una idea políticamente incorrecta, es la verdad.

Se puede hacer mucho en contra a la atracción homosexual no deseada y mucho más en contra a los comportamientos indeseables. Las voces estridentes de los medios de comunicación públicos dan pocas esperanzas a las personas que luchan con dificultades homosexuales. Es la voz de personas como Jason Park que necesitamos escuchar. Hay esperanza para los individuos que luchan con los problemas homosexuales y para sus familias. Con gran claridad, Jason nos da una rica fuente de información y ayuda práctica a las familias y amigos. Armado con lo mejor que hay disponible de la investigación científica, Jason incluye el evangelio y tiende la mano a las personas y a sus familias que han sido lastimadas. Porque, como verá, Jason puede ofrecernos algo que muchos profesionales como yo no podemos ofrecer: su propia experiencia. Jason ya recorrió el camino para salir de la homosexualidad. Él salió del clóset. Pero a diferencia de muchos, su mensaje fue diferente. Él no salió del clóset para decir que él había "nacido homosexual". Al contrario, salió para declarar que es posible cambiar. Como la admonición del Salvador a aquellos que se llaman a sí mismos recipientes de la gracia de Dios y como a todo

discípulo verdadero, Jason tomó en serio el mandato de "ve, y haz tú lo mismo". Las páginas de este libro reflejan claramente el deseo de Jason de hacer lo mismo a medida que él tiende su mano para elevar a otros.

Por cierto, la homosexualidad siempre es una lucha familiar. Para las familias de aquellos que luchan con la homosexualidad, agrego mi testimonio al de Jason. No hay lucha por la que la expiación no sea suficiente. Vencer la homosexualidad es posible. He sido testigo de dicho cambio en la vida de más de trescientos hombres.

Dr. A. Dean Byrd
Salt Lake City, Utah

INTRODUCCIÓN

Este libro se escribió para las esposas, los padres, los hermanos, los familiares, los obispos, los líderes de quórum y para los amigos de hombres Santos de los Últimos Días que desean seguir a Cristo y resolver sus sentimientos homosexuales. Los problemas homosexuales son muy difíciles de vencer y aquellos que tienen éxito son aquellos que reciben mucho apoyo de parte de su familia y amigos. El hecho de que usted esté leyendo este libro muestra que se interesa bastante por su "amigo" (esposo, hijo, hermano, padre o miembro del barrio) y quiere saber lo que puede hacer para ayudarlo. Usted no puede resolver esos problemas por él. Él tendrá que hacer su propia lucha, pero su amor y apoyo pueden ayudarle. Él debe leer el libro *Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días,* que escribí como compañero de este libro. Dicho libro contiene información específica y sugerencias prácticas que no están incluidas en este tomo.

No importa qué tanto haya luchado su amigo en el pasado, tal vez solamente encontró éxito temporal para deshacerse de sus sentimientos y pensamientos indeseables. Tal vez esté confundido por la idea de que la homosexualidad es innata y no puede cambiarse. Si sus intentos en el pasado han fallado, y si en verdad no puede cambiar, entonces, ¿para qué luchar de vencerla? Pero también se habrá dado cuenta que no puede abrazar la homosexualidad y seguir disfrutando las bendiciones del evangelio, de las familias y de la vida eterna. Bien hay respuesta a este dilema. Este libro le presenta una comprensión de la homosexualidad en el contexto del evangelio y explica de qué manera estos problemas personales se pueden resolver.

Sí, hay esperanza. Sé que hay soluciones porque yo también he pasado por lo mismo. Y para toda persona que como yo ha escrito un libro, existen cientos más que han recorrido el mismo camino y han encontrado el mismo éxito que yo. Y además de ellos, hay miles que han experimentado éxito hasta cierto punto. He escrito este libro a nombre de los cientos y los miles de personas que han

experimentado un cambio verdadero en sus vidas.

Aun cuando la homosexualidad ha existido durante siglos, la comunidad de psicólogos sigue abriendo brecha con este asunto, buscando soluciones, mientras que el movimiento a favor de los gay sigue tratando de detenerlos. Nosotros Santos de los Últimos Días necesitamos avanzar. Este libro es un intento para mostrar de qué manera el conocimiento psicológico se puede aplicar en armonía con las verdades del evangelio para ayudar a los hombres. Algunas de las teorías, enfoques e ideas podrán ayudar a las mujeres que luchan con el lesbianismo, mientras que otras, tal vez no les ayuden. Se necesita llevar a cabo una mayor investigación acerca de los problemas de las mujeres para poder determinar de mejor manera sus causas y soluciones.

A lo largo de este libro, doy ejemplos de cómo algunas personas han enfrentado ciertas situaciones en particular. En todos los casos, estos ejemplos involucran personas reales, así como eventos reales, aun cuando muchos de los nombres se han cambiado para proteger su identidad. Por cierto, Jason Park es mi seudónimo. Desde que superé la homosexualidad, prefiero no exponerme, ni exponer a mi familia, a la publicidad usando mi nombre verdadero.

CAPÍTULO 1

¿Qué es la homosexualidad?

Este capítulo define la homosexualidad, incluyendo la atracción, identidad y comportamiento. El capítulo también presenta la doctrina de los Santos de los Últimos Días concerniente a la homosexualidad, incluso la diferencia entre pensamientos homosexuales y comportamiento homosexual, y la importancia de superar ambos. Finalmente, ofrece información correcta acerca de los problemas de la homosexualidad.

Descripción

Los problemas homosexuales incluyen pensamientos eróticos, sentimientos y comportamientos dirigidos hacia personas del mismo género. La comunidad de psicólogos utiliza el término *homosexualidad* para referirse a todo el complejo que incluye atracciones, sentimientos, deseos, comportamiento sexual, identidad y todos los aspectos asociados, tales como los problemas de la masculinidad, la autopercepción, las dependencias emocionales y problemas en las relaciones.

Estos problemas no deben confundirse con un interés emocional y social sano por personas del mismo sexo. Los intereses homo*emocionales* y homo*sociales* son sanos mientras no sean excesivos y no desarrollen una dimensión erótica. Cuando los intereses por personas del mismo género son erotizados, se convierten en intereses homo*sexuales.*

Utilizo el término *homosexual* como un adjetivo para describir los sentimientos, pensamientos o comportamientos de una persona, pero no como un sustantivo para representar a la persona. Los términos *gay* (al referirse a los hombres) y *lesbiana* (al referirse a las mujeres) incluyen no solamente sentimientos y comportamientos personales, sino que también describen una identidad política, cultural y social.

La homosexualidad puede incluir sentimientos o atracciones sexuales sin comportamiento sexual o puede incluir un

involucramiento emocional y sexual completo. No se identifica solamente por la presencia o ausencia de comportamiento sexual aparente.

Atracciones

Las atracciones homosexuales se desarrollan con el tiempo y casi siempre sin que haya una elección consciente. En cierto momento de la vida de su amigo,[*] él se da cuenta que se siente sexualmente atraído hacia otros hombres.[**] Estas atracciones pueden ser una fuente de frustración, porque a pesar de sus mejores esfuerzos por deshacerse de ellas, él continúa con pensamientos sexuales hacia otros hombres. Estas atracciones internas pueden ser intensas y pueden consumir una gran parte de sus pensamientos y energía. Si las atracciones sexuales no se resuelven, pueden crecer hasta convertirse en obsesiones que interfieren con su habilidad para funcionar en su trabajo y en su hogar, y pueden ser destructivas espiritualmente. Las atracciones homosexuales son con frecuencia más apremiantes que las atracciones hacia el sexo opuesto debido a que surgen de algo más que deseos sexuales—son intentos por satisfacer necesidades emocionales y sociales.

Muchos hombres reportan haberse dado cuenta de estas atracciones antes de la pubertad—antes de que sintieran o comprendieran lo que eran los sentimientos sexuales. Los sentimientos no eran inherentemente sexuales, pero en cierto punto, se tornaron eróticos. Las necesidades mencionadas son necesidades sociales y emocionales normales que todos tenemos, pero se han

---

[*] A lo largo de este libro, he utilizado el término *amigo* para referirme a la persona que está tratando de resolver sus problemas homosexuales—ya sea su esposo, hijo, padre, hermano, otro pariente, miembro del barrio o un amigo.

[**] Como expliqué en la introducción, el enfoque en este libro se da en los problemas de homosexualidad masculina. Aun cuando mucha de la información contenida en este libro puede ser de ayuda para las mujeres con problemas de lesbianismo, no se puede esperar que todas las teorías o estrategias presentadas aquí funcionen en tales casos.

vuelto confusas y sexualizadas hacia personas del mismo sexo. En realidad, las atracciones son intentos por resolver las necesidades emocionales y de identidad que no han sido satisfechas en la vida. Una parte del proceso de desarrollo normal de una persona con atracciones homosexuales se detuvo en la niñez e interfirió con su habilidad para desarrollar una orientación heterosexual. Irónicamente, la intimidad sexual no llenará dichas necesidades. No deben ser ignoradas (error conservativo) ni erotizadas (error liberal), sino que deben ser satisfechas a través de medios legítimos no sexuales. Es aquí donde aparece la ironía. La homosexualidad en sí misma tiene poco que ver con el sexo; las necesidades no son homo*sexuales*, sino homo*emocionales*.

Identidad

Muchos hombres que sienten atracciones homosexuales reportan haberse sentido "diferentes" cuando eran niños pero no sabían por qué. Para tales niños, el dolor de crecer sintiendo atracciones homosexuales no era tanto el dolor de sentirse atraído por otros niños, sino la sensación de sentirse diferente. Si esto describe a su amigo, estos sentimientos de ser diferentes pudieron haber resultado en una profecía que hizo cumplir él mismo a medida que se separaba de los otros niños con quienes era necesario crear lazos de identidad. Pudiera haber anhelado sentirse igual que los otros niños, pero este anhelo sólo agrandaba la distancia entre él y los otros jóvenes. El sentirse diferente puede crear un estado mental que puede tener un tremendo impacto en la autopercepción y desarrollo de un niño. Cuando otros niños perciben este titubeo, con frecuencia lo atacan, lo cual confirma al niño que es diferente. De esta manera, él se separa de los otros niños para defenderse a sí mismo del dolor.

Él sabía que la atracción que sentía no era correcta debido a las bromas sobre "mariposas" que escuchaba, así que aprendió a guardar sus sentimientos para sí mismo, creando otros problemas de aislamiento y soledad, los cuales son fuerzas poderosas que evitan que los problemas homosexuales sean resueltos. Cuando el resto del mundo masculino se siente atraído en forma normal hacia las mujeres, tal vez él se haya preguntado por qué razón él se sentía

anormalmente atraído hacia los varones. Con el conocimiento de que estas atracciones están en conflicto con sus creencias religiosas y las normas de la sociedad, se dio cuenta que sus sentimientos más íntimos eran incorrectos y ya que él no escogió tener estos sentimientos, tal vez se haya preguntado si habría algo inherentemente incorrecto en él. Con seguridad esto creó una lucha a medida que trataba desesperadamente de comprender los sentimientos no naturales y darles un sentido en términos de sus propios valores internos y sus creencias religiosas.

Nuestra identidad es una acumulación de autopercepciones. Algunas personas creen que nacieron con sentimientos homosexuales y que éstos son parte de su identidad. Se convencen que si alguna vez habrán de estar en paz consigo mismos, deben ceder a sus deseos, aun cuando ello signifique rechazar (o al menos ignorar) sus creencias religiosas y sus valores personales. Cuando una persona "da la cara" y se identifica como homosexual, con frecuencia siente alivio por dos razones. Primera, después de haber sufrido tanta frustración y dolor, siente alivio de finalmente haber tomado una decisión difícil, y podrá interpretar este alivio temporal como una confirmación de que tomó la decisión correcta. En segundo lugar, tal vez encuentre la aceptación y la cercanía emocional con otros hombres homosexuales que no había podido encontrar previamente. Si su amigo ha aceptado su identidad homosexual, esto tendrá consecuencias de largo alcance y ejercerá una profunda influencia en la manera en que piensa y actúa. Además de resolver los problemas homosexuales, tendrá el reto adicional de corregir las percepciones incorrectas de sí mismo.

Un pequeño porcentaje de personas aceptan una identidad gay aun cuando no sienten una fuerte atracción hacia las personas del mismo sexo. Estas personas adoptan una identidad gay debido a que desean ser "diferentes" y sienten que no encajan con el mundo heterosexual normal o porque encuentran una aceptación especial por parte de otros homosexuales. Una vez que aceptan la etiqueta de "homosexual", empiezan a desarrollar las características de esas personas. Lo que las personas creen de sí mismas afecta profundamente la manera en que piensan y actúan.

Comportamiento

La atracción homosexual puede ser muy fuerte si su amigo acostumbra tener fantasías sexuales. Debido a la intensidad de estos deseos sexuales, puede haber participado en actividades sexuales para llenar el vacío que siente. Sin embargo, esto causa mayor confusión, la cual lo lleva a creer que las necesidades son sexuales y no emocionales. En un desesperado intento por satisfacer estas tensiones acumuladas, se involucrará en actividades sexuales que proveen una gratificación temporal del deseo sexual, pero que lo dejarán con un sentimiento más profundo de soledad, vacío y frustración. En lugar de satisfacer sus verdaderas necesidades de aceptación y compañerismo, el comportamiento sexual solamente intensifica dichas necesidades. Una de las grandes tragedias de la homosexualidad es que la mayoría de los hombres no se entera de que sus necesidades son emocionales. Lo único que saben es que se sienten atraídos sexualmente hacia otros hombres y buscan los contactos sexuales, los cuales, irónicamente, no satisfacen su necesidad de recibir amor por parte de un amigo.

No todos los hombres se involucran sexualmente. Algunos tal vez hayan participado de manera limitada y otros permanecen castos a pesar de sus intensas atracciones. Si esto describe a su amigo, ¡tiene buenas noticias! Su camino de salida de la homosexualidad será más fácil a causa de esto.

La homosexualidad es síntoma de otros problemas

Una de las razones por qué es difícil enfrentar los problemas homosexuales es que no son, en sí mismos, el verdadero problema. El enfocarse demasiado en los problemas homosexuales en realidad puede ser engañoso, ya que son síntomas de luchas más profundas, tales como el rechazo, el abuso, la autopercepción, la identidad de género, la falta de confianza o el temor. Sin embargo, los hombres que tienen problemas homosexuales rara vez reconocen esto debido a que son expertos en esconder los verdaderos problemas en sus vidas. Los esconden de otras personas y hasta de sí mismos. Algunas

de estas razones son comunes y otras varían de persona a persona. Una vez que su amigo identifica las causas de su dolorosa necesidad, podrá aprender maneras de satisfacer estas necesidades de manera apropiada y no sexual. Una vez que resuelva los problemas básicos, se dará cuenta de que los problemas homosexuales se resuelven por sí mismos.

¿Por qué es un problema la homosexualidad?

La *atracción* homosexual de su amigo hacia otros hombres distorsiona las relaciones sanas y amorosas y lo aleja de las bendiciones que se pueden encontrar en el matrimonio y en las relaciones familiares. Aparta a los poseedores del sacerdocio de los papeles de esposo y padre. El *comportamiento* homosexual es de preocupación especial porque viola los mandamientos de Dios y detiene el progreso eterno de la persona.

Enseñanzas del evangelio concernientes a la homosexualidad

Dios nos creó como varón y hembra (véase Génesis 1:27). Él desea que los hombres y las mujeres se unan uno al otro bajo el convenio del matrimonio para procrear y cumplir su destino eterno. (Véase *La Familia: Una proclamación para el mundo.)* En Su plan eterno, no hay clasificaciones de *homosexuales, bisexuales* o *heterosexuales.* Todos estamos en esta tierra pasando una experiencia humana con varios retos por vencer de manera que lleguemos a ser verdaderos hombres, mujeres, poseedores del sacerdocio, esposas, esposos, madres y padres como Dios quiere que seamos.

Sentimientos homosexuales

La Primera Presidencia publicó en 1991 una carta dirigida a los miembros de la Iglesia, la cual dice, “existe una diferencia entre [1] pensamientos y sentimientos inmorales y [2] el participar en comportamientos tanto heterosexuales como homosexuales”.[1] Su amigo probablemente no tuvo culpa por la aparición de sentimientos

que precipitan la atracción homosexual. Ya que no las eligió conscientemente, no debe sentirse culpable por ello. Sin embargo, él puede escoger de qué manera responderá a dicha atracción y no debe alimentar los sentimientos deliberadamente al fantasear con ellos y convertirlos en pensamientos lascivos. La carta de la Primera Presidencia continúa, "Sin embargo, tales pensamientos y sentimientos, sin importar las causas, pueden y deben superarse…"[2] Su amigo es responsable de su albedrío en cuanto a los pensamientos que tenga. En un artículo de la revista *Liahona* acerca de la atracción entre personas del mismo sexo, el élder Dallin H. Oaks aclara que "A pesar de que los pensamientos inmorales son menos serios que el comportamiento inmoral, es preciso que resistamos esos pensamientos y que nos arrepintamos de ellos, porque sabemos que 'nuestros pensamientos también nos condenarán' (Alma 12:14). Los pensamientos inmorales (y los sentimientos de menor consecuencia que conducen a ellos) pueden resultar en un comportamiento pecaminoso".[3]

Comportamiento sexual

Las escrituras son muy claras al condenar las prácticas homosexuales. Leemos en Romanos, "Por esto Dios los entregó a pasiones *vergonzosas,* pues aun sus mujeres *cambiaron* el uso *natural* por el que es *contra naturaleza,* y de igual modo también los hombres, dejando el uso *natural* de la mujer, se encendieron en su *lascivia* unos con otros, cometiendo hechos vergonzosos *hombres con hombres,* y recibiendo en sí mismos la retribución debida a su *extravío*" (Romanos 1:26–27; cursiva agregada).

El presidente Gordon B. Hinckley ha dicho, "A través de las edades, los profetas de Dios han enseñado una y otra vez que las relaciones homosexuales, la fornicación y el adulterio son pecados muy graves. Las relaciones sexuales fuera del matrimonio están prohibidas por el Señor".[4] La Primera Presidencia ha declarado, "La ley de conducta moral del Señor es la abstinencia de relaciones sexuales fuera del matrimonio y la fidelidad dentro del matrimonio. Las relaciones sexuales son apropiadas sólo dentro de los lazos del matrimonio entre marido y mujer siempre y cuando se expresen en

forma apropiada. Cualquier otra conducta sexual como la fornicación, el adulterio, o el comportamiento homosexual o lesbiano, es pecaminosa”.[5]

Superación de los pensamientos y del comportamiento homosexual

La carta de 1991 de la Primera Presidencia dice más adelante, “Felicitamos y alentamos a aquellos que han superado los pensamientos y sentimientos inapropiados. Rogamos a aquellos involucrados en esa clase de conducta que la desechen; les amamos y oramos por ellos. Confiamos en que por medio del arrepentimiento y el obtener la ayuda necesaria puedan experimentar la paz que se recibe al vivir de acuerdo con las enseñanzas de Dios”.[6] El presidente Gordon B. Hinckley ha dicho, “Deseamos expresar nuestro amor por los que luchan con sentimientos de afinidad hacia los de su mismo sexo. Oramos al Señor por ustedes; nos compadecemos de sus padecimientos, los consideramos nuestros hermanos y hermanas. Sin embargo, no podemos aceptar prácticas inmorales de su parte de la misma forma en que no podemos aceptarlas de ninguna otra persona”.[7]

El élder Dallin H. Oaks dijo, “Las penas de aquellos que luchan contra la atracción hacia personas del mismo sexo no son únicas. Hay muchas clases de tentaciones: las sexuales y las de otras índoles. El deber de oponer resistencia al pecado se aplica a todas ellas”.[8]

Ayuda para los que tratan de superar sus problemas

La cultura mormona se enfoca en el progreso. Es común ver que el niño avanza de manera sistemática después del bautismo a diácono, maestro, presbítero, reciba su investidura, cumpla con una misión regular y se case. Un joven que se siente atraído hacia otros jóvenes no sabrá lo que debe hacer. Tal vez no se sienta cómodo al platicar con su familia o con su obispo. Pocos jóvenes tienen el valor de decir “Obispo, creo que me siento atraído hacia otros jóvenes”. Dado que están tratando de hacer que estos sentimientos desaparezcan, continúan progresando en la Iglesia y tratan de hacer

lo mejor al cumplir con sus deberes en el sacerdocio. Esperan que debido a su fe, estos problemas desaparecerán. No tratan de engañar a nadie, pero un día uno descubre que está casado, tiene cuarenta años, es el presidente del quórum de élderes, y sigue teniendo sentimientos homosexuales.

No los juzguemos. En el primer capítulo de Romanos, el Apóstol Pablo condena las prácticas homosexuales y unos versículos después nos advierte que cuando juzgamos a otros nos condenamos a nosotros mismos (véase Romanos 2:1–4). Aun cuando Dios condena el pecado, Él ama al pecador. Después de hablar en una conferencia general sobre el tema de atracción entre personas del mismo género, el presidente Gordon B. Hinckley dijo, "Ahora quisiera recalcar que nuestra preocupación por el fruto amargo del pecado va acompañada de mucha compasión por sus víctimas, tanto inocentes como culpables. Defendemos el ejemplo del Señor, quien condenó el pecado pero amó al pecador. Debemos acercarnos con bondad y consuelo a los afligidos, atendiendo a sus necesidades y ayudándolos con sus problemas".[9]

El élder Dallin H. Oaks dijo que "todo miembro de la Iglesia de Cristo dispone de la bien definida responsabilidad doctrinal de demostrar amor, prestar ayuda y manifestar comprensión. Tanto los pecadores como aquellos que se esfuerzan por resistir sentimientos indebidos, no son personas a las que se les deba echar fuera, sino gente a la que se le debe amar y ayudar (véase 3 Nefi 18:22–23, 30, 32).[10] El élder Oaks continúa, "A los líderes de la Iglesia a veces se les pregunta si hay un lugar en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días para personas con predisposiciones o sentimientos homosexuales o lesbianos. Naturalmente que sí. El grado de dificultad y el procedimiento necesario para abstenerse de ese comportamiento y dominar los pensamientos será diferente para cada persona, pero el mensaje de esperanza y la mano de amistad que tiende la Iglesia son los mismos para todos los que se esfuercen por lograrlo".[11] El élder Oaks también explica, "Todos debemos comprender que las personas (y los parientes de ellas) que luchen con la carga de la atracción hacia personas del mismo sexo tienen la necesidad especial de recibir afecto y aliento, lo cual es claramente

una responsabilidad de los miembros de la Iglesia, quienes han hecho el convenio de estar dispuestos 'a llevar las cargas los unos de los otros' (Mosíah 18:8) 'y cumpli[r] así la ley de Cristo' (Gálatas 6:2)".[12]

¿Cuántas personas tienen problemas homosexuales?

Los defensores del movimiento gay proclaman que el 10% de la población tiene inclinación homosexual. Algunos cálculos más conservadores estiman esta cifra entre 1–3%. Sin embargo, estas cifras representan un problema no solamente porque es difícil obtener información exacta, sino que también lo es porque la homosexualidad es difícil de definir. ¿Se incluye en estas cifras a todas las personas que han tenido un pensamiento homosexual, o solamente a aquellos que han tenido una experiencia homosexual? ¿Cuántas experiencias o pensamientos califican para ser considerados parte de esta cifra? Algunas personas prefieren no admitir que han tenido experiencias homosexuales, mientras que otras tal vez exageran. Algunas personas quieren implicar que la homosexualidad sea extensa y así establecer que sea una práctica normal. Dado que es políticamente ventajoso para aquellas, debemos ser muy cautelosos con los resultados de estos estudios.

La investigación de Kinsey

Alfred C. Kinsey llevó a cabo una investigación acerca de la sexualidad humana durante la década 1940–1950 y publicó los resultados en *Sexual Behavior in the Human Male* (*El comportamiento sexual en el macho humano*)[13] y en *Sexual Behavior in the Human Female* (*El comportamiento sexual en la hembra humana.*[14] Kinsey basó sus hallazgos en una escala de siete puntos colocando la heterosexualidad exclusiva en cero y la homosexualidad exclusiva en seis.[15] Proclama que entre los varones de veinticinco años de edad en los Estados Unidos, el 79% se encontraba en cero (exclusivamente heterosexual) y 2.9% se encontraba en seis (exclusivamente homosexual).[16] Proclamó lo siguiente acerca de los hombres blancos americanos entre los

dieciséis y los cincuenta y cinco años de edad:[17]

- 10% fueron "más o menos exclusivamente homosexuales (es decir, una clasificación de 5 o 6) por lo menos durante tres años".
- 8% fueron "exclusivamente homosexuales (es decir, una clasificación de 6) por lo menos durante tres años".
- 4% fueron "exclusivamente homosexuales toda su vida, después del comienzo de la adolescencia".

Sus resultados mostraban que el 10% de los varones habían tenido siete o más experiencias homosexuales. También agrega que tantos como el 37% habían tenido alguna clase de experiencia homosexual después de su adolescencia.

Los métodos de investigación usados por Kinsey son cuestionables. Aun cuando usó un gran número de sujetos—consideraron las historias sexuales en algo más de 18 000 personas y utilizaron la información de 5 000 hombres y 6 000 mujeres—no usó los métodos de obtención de datos al azar que usan los científicos actualmente. Los sujetos de su investigación provenían de casas de asistencia, fraternidades universitarias, prisiones, hospitales psiquiátricos y de donde pudieran obtenerlos. Tantos como el 20–25% estaban en la cárcel y el 5% podrían haber sido prostitutos. Ya que uno espera obtener un mayor porcentaje de experiencias homosexuales de este grupo, podemos ver que los hallazgos de los estudios llevados a cabo por Kinsey no serían representativos de la población en su totalidad.[18]

Investigaciones actuales

A partir de la década de 1950, ha habido una mayor investigación que ha indicado que la frecuencia de la homosexualidad en los Estados Unidos y en otros países es mucho menor que lo que muestran las estadísticas de Kinsey.[19] Milton Diamond, de la Escuela de Medicina John A. Burns de la Universidad de Hawaii, analizó estudios de poblaciones en los Estados Unidos, Escandinavia, Asia y Europa, y encontró que, incluyendo a todos los individuos que *en alguna ocasión* habían tenido *cualquier tipo* de encuentros sexuales con personas del mismo sexo, las cifras serían "5–6% para los varones y 2–3% para las mujeres".[20]

De un importante estudio realizado por el Instituto Alan Guttmacher, se reportó en 1993 que de los hombres sexualmente activos entre los 20–39 años, solamente el 2.3% tenían una actividad sexual con personas del mismo género y solamente el 1.1% reportaba contacto exclusivamente homosexual durante los últimos diez años.[21]

Tal vez el estudio más amplio y científicamente basado es el que se concluyó en 1994 por parte de los académicos del National Opinion Research Center (Centro de Investigaciones de Opinión Nacional) de la Universidad de Chicago.[22] Fueron 210 páginas de preguntas a 3 432 ciudadanos, entre los 18 y los 59 años, y publicaron los hallazgos en *The Social Organization of Sexuality.*[23] Con respecto al tema de la homosexualidad, este estudio arrojó lo siguiente:

¿Ha tenido relaciones sexuales con una persona de su mismo sexo?

2.7% de los hombres (y 1.3% de las mujeres) lo tuvieron en el año anterior

7.1% de los hombres (y 3.8% de las mujeres) lo tuvieron después de su pubertad

¿Se siente atraído sexualmente por las personas de su mismo sexo?

6.2% de los hombres (y 4.4% de las mujeres) contestaron afirmativamente

La encuesta también mostró altos porcentajes en las áreas urbanas. Las doce ciudades más grandes de los Estados Unidos mostraron que más del 9% de los hombres se identificaron a sí mismos como homosexuales, mientras que en las áreas rurales solamente fue el 1%. Dado que las personas con problemas homosexuales tienden a emigrar de las áreas rurales y de los suburbios a las ciudades grandes, estos grupos urbanos más grandes dan la impresión que un mayor porcentaje de la población total sea homosexual.

Conclusiones sobre las investigaciones actuales

Los diferentes estudios muestran diferentes hallazgos. Kinsey

aduce que el 4–10% de la población masculina fue más o menos exclusivamente homosexual al menos tres años. Otra investigación llevada a cabo después de ésa, muestra una cifra más conservadora de 1–3%. Sin embargo, si se considera a todas las personas que han tenido algún contacto homosexual desde la pubertad, las cifras muestran un 5–10%.

Cualesquiera que sean las cifras, los problemas homosexuales son significativos y tocan las vidas de muchas personas. Si usamos la cifra conservadora del 5%, de los diez millones de miembros de la Iglesia, hay 500 000 personas que tienen un cierto grado de problemas homosexuales. Si incluimos a sus padres, esposo o esposa, hermanos y hermanas, esta cifra aumentaría a ***casi tres millones*** *de miembros de la Iglesia que son afectados directamente*.[24] Agreguemos a esto los abuelos, tíos, tías y los líderes de la Iglesia que se preocupan, y podremos ver que hay muchas más personas que son afectadas.

La verdad acerca de los hombres que tienen sentimientos homosexuales

Nadie escoge tener sentimientos homosexuales. Esta atracción generalmente se desarrolla debido a necesidades sociales y emocionales que no fueron satisfechas en los años de desarrollo. No es un asunto de elección, excepto por algunas personas que gozan ser diferentes, lo cual se puede encontrar en el comportamiento de cualquier grupo.

Los hombres no desarrollan problemas sexuales porque tienen miedo ante las mujeres. En realidad, la relación con las mujeres poco tiene que ver con los problemas homosexuales; más bien tiene que ver con la relación con los hombres.

No son hombres afeminados de carácter débil que hablan con voz aguda. Contrario a la creencia popular, solamente una pequeña minoría de hombres con problemas homosexuales muestra rasgos afeminados. De la misma manera, muchos hombres que tienen características afeminadas no tienen problemas homosexuales. Conduce a conclusiones erróneas creer que los rasgos afeminados indican problemas de homosexualidad.

No se visten con ropa de mujer. El vestirse como mujer (el travestismo) no es típico de personas con problemas homosexuales. Cerca del 80% de los que visten ropa de mujer son heterosexuales.[25]

No se sienten mujeres atrapadas en el cuerpo de un hombre. Muy pocos hombres con tendencias homosexuales se sienten así. Aquellos hombres que desean recibir tratamiento hormonal o cirugía para ser mujeres son conocidos como transexuales.

Lecturas recomendadas

"La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, págs. 14–24.

Setting the Record Straight: What Research Really Says About the Social Consequences of Homosexuality, (Poniendo las cosas en claro: Lo que las investigaciones dicen acerca de las consecuencias sociales de la homosexualidad), Larry Burtoft, Ph.D., Focus on the Family, Colorado Springs, Colorado, 1995, págs. 24–26.

Homosexuality in America: Exposing the Myths (La homosexualidad en América: Exponiendo los mitos), American Family Association, Tupelo, Mississippi, 1994

Kinsey, Sex and Fraud: The Indoctrination of a People (Kinsey, sexo y el engaño: El adoctrinamiento de la gente), por Judith A. Reisman y Edward W. Eichel, Huntington House, LaFayette, Lousiana, 1990.

CAPÍTULO 2

¿Por qué se sienten atraídos algunos hombres por otros hombres?

Hay muchos factores que contribuyen al desarrollo de la atracción homosexual. La Dra. Elizabeth Moberly, autora de *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),* explica, "Son muchas las cosas capaces de causar la interrupción del vínculo que fundamenta la condición homosexual. No es cuestión de una causa en especial que lleve necesariamente un efecto en particular".[26] Es difícil desarrollar teorías acerca de los orígenes de las atracciones homosexuales porque no solamente una teoría encaja en cada situación. Aun cuando existen algunas circunstancias en común entre las personas, no son constantes. Los factores son diferentes de persona a persona, o al menos las reacciones individuales a los mismos factores varían. Los seres humanos son seres complejos y nuestros comportamientos son el resultado de muchas interacciones complejas.[27] Este capítulo trata de qué manera la personalidad, la herencia biológica y las experiencias en la etapa de formación influyen en el desarrollo de los problemas homosexuales.

Personalidad

Antes de que naciéramos, existíamos como espíritus, y antes de eso como inteligencias (véase Abraham 3:21–23). Nuestras personalidades no fueron creadas al momento del nacimiento físico, sino que se fueron desarrollando aún antes de ello. Por esa razón cada persona tiene diferentes gustos, deseos, sueños y carácter. Nos vemos a nosotros mismos y al mundo de diferente forma y cada uno de nosotros espera algo diferente de la vida. Un niño puede estar contento con el afecto que recibe de sus padres, mientras que su hermano, que recibe la misma atención, siente que le falta y requiere algo más. Algunos niños parecen felices jugando solos, mientras que otros que tienen muchos amigos necesitan más.

Muchos hombres que sienten atracción homosexual muestran un sentido muy desarrollado de sensibilidad que los puede hacer vulnerables emocionalmente cuando sus altas expectativas no son satisfechas. Dado que todos tenemos diferentes necesidades y perspectivas en la vida, es fácil ver por qué dos personas en la misma situación pueden reaccionar de manera diferente. Para una persona, una situación negativa puede ser fácil de manejar, mientras que para la otra puede representar una crisis devastadora.

Aspectos biológicos

La ciencia no ha demostrado que la homosexualidad sea una característica innata o biológicamente determinada. La biología puede representar una limitada influencia en la conducta o en los sentimientos. Algunas personas son susceptibles a ciertas acciones y pueden ser atraídas a ellas o volverse adictas a ellas más fácilmente que otras.[28] Una persona puede especular con los juegos de azar, mientras que otras se vuelven jugadoras compulsivas. Algunas pueden beber socialmente, mientras que otras sienten una atracción poco usual hacia el alcohol. Los estudios indican que la genética puede ser un factor ante la susceptibilidad hacia algunos desórdenes relacionados con el comportamiento, tales como la agresión, el alcoholismo y la obesidad. De la misma manera, existen teorías que alegan que las predisposiciones biológicas influyen en el desarrollo de atracciones homosexuales cuando existen también otras experiencias.[29]

Más allá de tales predisposiciones, algunos científicos buscan causas genéticas directas—un gen o cromosoma que en verdad determine la inclinación sexual.[30] Las noticias acerca de estos estudios han mal interpretado los hechos. Si leemos los reportes publicados por los investigadores, encontraremos que ellos admiten que sus descubrimientos no son concluyentes. La mayoría de los científicos en la actualidad dan a la teoría genética poca credibilidad.[31] Más adelante veremos acerca de la investigación importante efectuada en estas áreas biológicas.

Estudios con gemelos

Los Dres. Michael Bailey y Richard Pillard estudiaron a gemelos idénticos y a gemelos fraternos.[32] Identificaron varones homosexuales que tenían a hermanos gemelos idénticos y encontraron que el 52% de los hermanos también eran homosexuales. Entre los gemelos fraternos, encontraron una proporción de 22%. Llegaron a la conclusión de que ya que los gemelos idénticos tenían una incidencia más alta de homosexualidad mutua que los gemelos fraternos, debería haber un componente genético presente en el desarrollo de dicha homosexualidad.

Sin embargo, si la genética ocasiona la homosexualidad, la correlación entre gemelos idénticos (que tienen exactamente los mismos genes) debería haber sido mucho más alta—hasta del 100%. Dado que todos los gemelos en este estudio crecieron juntos, es imposible determinar si la genética o el mismo ambiente familiar contribuyó en la homosexualidad de los hermanos. Si los genes son idénticos y los hermanos son criados en el mismo ambiente familiar, una correlación de solamente el 52% en los gemelos idénticos mostraba que había otros factores involucrados.

Muchos cuestionan la validez del estudio con gemelos. Los investigadores comentan que dado que sus sujetos de estudio no son seleccionados al azar, tal vez se utilizaron ejemplares predispuestos con los resultados mencionados.[33] Otro estudio de gemelos que se llevó a cabo al siguiente año y mostró una correlación de solamente el 25%.[34]

Estudio de cerebros

En 1991, el Dr. Simon LeVay, neurobiólogo del Instituto Salk en La Jolla, California, reportó los resultados de un estudio hecho de la estructura cerebral de 41 cadáveres.[35] Su conclusión es que un área del hipotálamo (la INAH3) era más pequeña en los hombres homosexuales que en los hombres heterosexuales. (También se encontró que era más pequeña en las mujeres que en los hombres heterosexuales.) Sin embargo, estos resultados no muestran una

relación directa entre el hipotálamo y la orientación sexual y son dudosos debido a las siguientes razones:

- No se ha determinado que el INAH3 esté involucrado en el desarrollo de la orientación sexual.[36]
- Fueron muy pocos los cadáveres para este estudio (solamente cuarenta y uno). El Dr. LeVay no conocía las historias sexuales de los cadáveres que estudió. 19 hombres eran aparentemente homosexuales y presumió que los otros 16 hombres y seis mujeres eran heterosexuales.[37]
- Ya que la mayoría de los sujetos habían muerto del SIDA, el virus VIH pudo haber afectado el cerebro de diferentes maneras, especialmente el hipotálamo, que juega un papel principal en el sistema inmunológico. LeVay mismo admitió que ésta había sido una grave falla en el estudio.[38]
- Existen muchas inconsistencias en el estudio. Tres de los varones que se suponían que eran heterosexuales tenían una INAH3 más pequeña que los hombres "homosexuales" y tres de los hombres "homosexuales" tenían una INAH3 más grande que el tamaño medio de los hombres "heterosexuales".[39]
- Muchos neurocientíficos culpan a LeVay de haberse desviado del protocolo cuando midió el volumen en lugar del número de neuronas en la INAH3. Esto es importante, dado que el área que LeVay midió es muy pequeña (más o menos del tamaño de un copo de nieve).
- El Dr. LeVay mismo advierte que los resultados de su estudio "no le permiten a uno decidir si el tamaño de la INAH3 en un individuo es la causa o consecuencia de la orientación sexual de esa persona".[40]

Anne Fauso-Sterling, profesora de ciencia médica en la Universidad Brown, dice "Mis alumnos de biología de primer año saben lo suficiente para refutar este estudio".[41]

Estudio de cromosomas

En 1993, el Dr. Dean Hamer anunció que había encontrado una correlación entre la herencia de marcadores genéticos (ADN) en el cromosoma X (región Xq28) y la orientación sexual entre un grupo

selecto de hombres homosexuales y sus familiares mayores de 18 años. En otras palabras, "parece que Xq28 contiene un gen que contribuye a la orientación homosexual en los varones".[42] En su libro, el Dr. Hamer afirma, "Únicamente podemos adivinar en cuanto a la importancia de Xq28 en la población en general". Él concluye que "Xq28 tiene alguna influencia en aproximadamente de un 5 a un 30% de hombres gay. La enorme fluctuación en estos cálculos es comprobante de que todavía queda mucho por hacer".[43] Los científicos cuestionan la validez de estos resultados y lo que con ello se intenta demostrar.[44] Al Dr. Hamer se le ha acusado de llevar a cabo estudios inapropiados y se encuentra bajo investigación por parte del gobierno federal debido a que ha excluido de su estudio a aquellos hombres cuyos antecedentes genéticos contradicen sus resultados.[45] Un estudio subsecuente de la Universidad de Ontario Occidental "no encontró un patrón consistente de similitud de ADN en el cromosoma X.".[46]

Estudios de hormonas

Los estudios han demostrado que en algunos casos las madres de varones con problemas homosexuales sufrieron un alto grado de tensión durante su embarazo. Ya que la tensión eleva los niveles hormonales, algunos investigadores sugieren que la disminución en los niveles de testosterona podría llevar a una reducción en la producción de ciertas características masculinas en el cerebro en formación. Sin embargo, diversos estudios efectuados a lo largo de los años no han podido comprobar la teoría, y la evidencia disponible muestra lo contrario. Ehrhardt y Meyer-Bahlburg informan, "En la mayoría de los pacientes de sexo no definido que presentan anomalías hormonales conocidas, la orientación sexual es el resultado del sexo con que se crió. Como resultado, debemos asumir que las condiciones hormonales prenatales en sí no determinan tácitamente la orientación sexual".[47] El Dr. John Money también dice que no hay evidencia de que la presencia de hormonas en la etapa prenatal en sí determine la orientación sexual.[48]

Se han llevado a cabo experimentos en donde se aplicó testosterona a hombres homosexuales, tanto a los que mostraban

rasgos afeminados como a los que no. "Cuando había cambios de comportamiento, si los había, los sujetos demostraban aún más su verdadera personalidad. Su deseo sexual aumentaba y en algunas ocasiones sus gestos afeminados también (cuando los había), pero nunca hubo ningún cambio de orientación en sus intereses sexuales. De estos experimentos….se aclara abundantemente que las hormonas sexuales juegan un papel muy importante al impulsar la sexualidad humana, pero no controlan la dirección de la misma".[49]

Conclusiones biológicas

Los Dres. Byne y Parsons del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Columbia concluyen, "[N]o existe evidencia actual que apoye una teoría biológica".[50] Ningún estudio muestra que exista una relación de causa y efecto.[51] Y el Dr. Earl Wilson escribe, "La evidencia disputada de causas físicas responsables de la homosexualidad masculina es aún más débil cuando hablamos de lesbianismo".[52]

Sin importar el papel que juegue la genética en el desarrollo de atracciones sexuales, dichas atracciones pueden cambiarse y ser tratadas. En correlación, aun cuando en el Centro Médico Nacional City of Hope, los investigadores encontraron cierto gen presente en el 77% de los pacientes alcohólicos que estudiaron, no se ha abandonado el tratamiento para terminar con el alcoholismo.[53] Muchos que fueron alcohólicos han cambiado su comportamiento y llevan vidas productivas. Ayude a su amigo a darse cuenta de que él tiene control de su vida. Como hijo de Dios, tiene el albedrío moral y puede determinar el curso de su vida. Sin importar algún antecedente biológico, miles de hombres que luchan por vencer su atracciones homosexuales han cambiado su vida su vida de manera positiva.

Experiencias en la época de desarrollo

Los profesionales están de acuerdo en que el medio ambiente influye a un niño de manera muy significativa. Su familia, sus amigos, la sociedad y sus experiencias influyen en la manera en cómo se siente, cómo ve su vida y cómo actúa. El Dr. William Consiglio se refiere a esta infinidad de factores sociales y psicológicos como una “conspiración de factores”, lo cual quiere decir que muchos factores “conspiraron” o se unieron en cantidades correctas en el momento correcto para desviar los deseos sexuales de un joven en pleno desarrollo hacia otros jóvenes.[54] Algunos de estos factores incluyen la relación del joven con su familia y otros jóvenes, su habilidad para identificarse con la masculinidad, el grado en que sus necesidades emocionales fueron satisfechas, sus sentimientos de autoestima, y experiencias sexuales tempranas.

La relación con el padre

Cuando quise comprender cómo se desarrolló mi atracción homosexual por primera vez, no consideraba que mi familia fuera disfuncional. Nos amábamos unos a los otros y mi padre no nos golpeaba. Vivíamos en paz y amor y estábamos activos en la Iglesia. Sin embargo, más tarde me di cuenta que estas cosas no garantizaban que todas mis necesidades emocionales estuvieran satisfechas.

Es importante que un joven tenga una relación emocional sana con su padre o con algún otro varón importante en su vida. (Esto es mucho más que la teoría de Sigmund Freud que dice que un niño homosexual es el producto de una madre fuerte y un padre pasivo, indiferente u hostil). El niño necesita sentir el amor de su padre y necesita identificarse con él. Es a través de esta relación masculina que un niño desarrolla un sentido de sí mismo como individuo y como varón. Si esta relación no es funcional, las necesidades que normalmente se cubrirían a través de esta relación quedarían insatisfechas.

Este vinculo no puede ocurrir si el padre está física o

emocionalmente desconectado de la vida de su hijo o el lazo se rompe si es castigador o autoritario. Dado que esto puede ser muy doloroso, el niño tal vez no querrá restablecer la conexión. Aun cuando el padre trate de mantener una buena relación, el niño lo puede prevenir debido al miedo o al temor de ser lastimado. La Dra. Elizabeth Moberly de la Universidad de Cambridge llama a esto la *separación defensiva*.[55] El niño se defiende contra futuros traumas bloqueándose a sí mismo de cualquier relación normal con su padre, y al hacerlo, sin saberlo se asegura que sus necesidades de vinculación no serán satisfechas. Esto se convierte en un conflicto entre acercarse y luego eludir. El deseo de renovar los vínculos de unión muestra su necesidad de amor por parte del padre, pero la separación defensiva evita dicha vinculación y de esta manera las necesidades continúan sin ser satisfechas.

La interpretación de esta relación por parte del niño es muy importante. Aun cuando el padre esté disponible y ame al niño, si el niño no percibe ese amor o no puede relacionarse con su padre, existirá un déficit. Hay una diferencia entre *ser* amado y *sentirse* amado. Entre más sensible sea el niño y más difícil le sea relacionarse con su padre, será mayor la posibilidad de un problema de relación. Para un niño el padre es su razón de ser, y si el vínculo con su padre es interrumpido, su mismo ser se sentirá en peligro. El niño lastimado no estará dispuesto a confiar y puede aprender a reprimir su necesidad de sentirse vinculado. Entonces, tal vez se distanciará de su padre y más tarde lo hará con otros hombres en general, evitando relacionarse con su grupo masculino. De esta manera él siente necesidad emocional como resultado de no tener la relación de apoyo y afecto que requiere para desarrollar un buen sentido de identidad. Cuando estas necesidades psicológicas permanecen insatisfechas, aun cuando el niño crezca y se convierta en un hombre, sigue siendo esencialmente un niño tratando de llenar necesidades emocionales básicas. En muchos aspectos, todavía es un niño dependiente que necesita ser amado por su padre y no un adulto con necesidades de adulto.

Para aprender más sobre la relación entre el padre y el hijo y la separación defensiva, lea el libro *Homosexuality: A new Christian*

Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana) de Elizabeth R. Moberly.

Se debe enfatizar que el déficit existe porque el niño no puede relacionarse con su padre o no percibió que la relación era lo que él deseaba. No significa necesariamente que el padre estaba desligado o que no mostraba amor—el padre pudo haber hecho todo lo necesario para desarrollar una relación sana. Como padre, si la relación con su hijo no es lo que desea, todavía hay tiempo para mejorarla.

La relación con la madre

También es importante la relación del joven con su madre. Una madre puede reforzar y fortalecer la relación del joven con su padre, o puede dominar y minimizar el papel del padre. Una relación fuerte con la madre no representa ningún problema a menos que interfiera en una relación fuerte con el padre. En el triángulo de las relaciones entre el joven, la madre y el padre, en muchas ocasiones esta relación está fuera de balance. Si la relación entre el padre y la madre no es sana, el joven pierde la oportunidad de aprender lo que la relación entre el esposo y la esposa debe ser. Además, el hijo puede tratar de encargarse de las necesidades emocionales de la madre y de esta manera se convierte en un compañero sustituto para ella. Cuando esta relación incorrecta entre la madre y el hijo ocurre, el joven no desarrolla una imagen masculina normal como joven, ni tampoco sus necesidades emocionales como hijo son satisfechas por su madre. Se deduce que tampoco son satisfechas sus necesidades emocionales de la relación del padre e hijo. El joven se involucra con mamá, en parte para compensar por el hecho de que él no tiene apoyo emocional por parte de su padre.[56] Si esto describe la situación de su amigo, tal vez requiera la ayuda de un terapeuta para solucionar los problemas que esta relación presenta.

Identificándose con su género

A medida que los niños se desarrollan, es importante que tengan un conocimiento de quiénes son como hombre o como mujer. En el desarrollo normal, el concepto de masculinidad (lo que significa ser un hombre) es inculcado antes de la pubertad en su interacción con y la validación de otros jóvenes y hombres. Si un joven está confundido acerca de lo que significa ser un hombre o no se siente reafirmado en su masculinidad, puede tener un concepto erróneo de la masculinidad de manera poco sana y con resultados frustrantes. Cuando esto sucede, él no se dará cuenta que algo anormal está pasando. A medida que entre en la pubertad y empiecen a emerger sentimientos sexuales, éstos lo harán sentirse confundido en sus anhelos masculinos.

Él que tenga sentimientos inferiores de la masculinidad no significa que se vea a sí mismo como femenino—ese es el caso solamente para un pequeño porcentaje de hombres. Existe una marcada diferencia entre sentirse inadecuado como varón y sentirse femenino. Muchos hombres que tienen sentimientos homosexuales son masculinos en apariencia y acción. Simplemente no han reafirmado dentro de sí mismos su valor como hombres.

Los hombres que exhiben comportamiento menos masculino y prefieren las cosas propias del sexo femenino, tienen una mayor probabilidad de desarrollar una atracción por personas del mismo sexo durante el proceso de formación social.[57] El Dr. Richard Green informa que aun cuando más de la mitad de los jóvenes que muestran comportamiento marcadamente afeminado desarrollan problemas homosexuales, una importante minoría no lo hace. Sugiere que el comportamiento del joven, junto con algunas experiencias de la vida, pueden predisponerlo hacia el desarrollo de una atracción hacia personas del mismo sexo. El Dr. Judd Marmor informa, "De esta manera, un joven cuyo comportamiento es afeminado, a quien no le gusta participar en los eventos deportivos y gusta de la música y del arte, puede frustrar a un padre 'macho', que tiende a rechazar al joven y a distanciarse de él. La mamá puede responder sobre protegiendo al hijo. Tales reacciones alteran la

capacidad del joven para identificarse positivamente con su padre y ocasionan que se identifique demasiado con su madre. Finalmente desarrollará reacciones homosexuales eróticas, las cuales serán reforzadas por experiencias posteriores”.[58]

Es importante respetar nuestro papel único como varón o hembra. Más allá de esto, existen oportunidades para los niños de desarrollar talentos en diferentes direcciones sin sentirse obstaculizados por estereotipos inapropiados. Como papá, si usted está preocupado porque su hijo no desea jugar con la pelota pero le encanta jugar con muñecas, tómese el tiempo para jugar con las muñecas con él. Una vez que él vea que usted se interesa en él y en lo que a él le gusta hacer, será más fácil ayudarlo en la transición hacia otras actividades.

Los padres pueden ayudar siendo buenos ejemplos del papel masculino y femenino ante sus hijos. Los niños aprenden viendo la buena relación que existe entre su padre y su madre. Para obtener más información sobre cómo ayudar a los niños en la época de su desarrollo, lea la publicación de la Iglesia *Una guía para los padres* (núm. de artículo 31125 002).

La separación defensiva también se puede expresar en el desarrollo de la identidad de género. La casi-feminidad de algunos hombres con atracciones homosexuales y la casi-masculinidad de algunas mujeres con atracciones homosexuales son ejemplos de separaciones defensivas del género. Ellos sienten la necesidad de identificarse con su propio género, pero lo rechazan porque perciben que puede ser dañino, y evitan su desarrollo normal de una manera defensiva. En estos casos, es probable que el desarrollo de su identidad como varón o hembra fue detenida en una etapa muy temprana del desarrollo.

Necesidades emocionales masculinas

La necesidad de amor y de identificación de un niño con otros varones es normal. Es una necesidad legítima que todos los niños tienen. Tal vez las necesidades de su amigo sean mayores que las del promedio. Estas necesidades normalmente son satisfechas por el padre o por otro varón importante durante la niñez y viene a ser

reforzada por otros niños, sus maestros y por la sociedad. Para muchos hombres con atracciones homosexuales, sus necesidades naturales de amor, aceptación e identificación con otros varones nunca fueron satisfechas, y ahora, debido a su inseguridad, no se aventuran a satisfacerlas de manera legítima. Anhelan la compañía, amor y aceptación de otros varones, pero cuando tienen la oportunidad, se resisten debido a su temor de ser heridos o rechazados. Entonces se sienten lastimados al ver que perdieron la oportunidad de contar con compañía y atención. Secretamente temen no ser dignos de compañía y atención y por lo tanto se quedan donde es seguro pero están solos en lugar de aventurarse a interactuar con otros varones.

Muchos han informado que durante su niñez se sintieron diferentes a los otros niños—eran niños solitarios que no jugaban los juegos rudos que los niños comúnmente juegan. Otros tenían algunos amigos, pero deseaban más y se sentían incapaces o indignos de relaciones más sólidas que fueran importantes para ellos. Para estos niños, su atracción hacia otros varones está cimentada en la necesidad de identificarse con y ser aceptados por otros varones y sentirse parte de un grupo de amigos. En una etapa crucial para conseguir amigos, su vida pudo ser interrumpida por un problema médico o al mudarse a un nuevo vecindario, o por padres sobre protectores que pudieron interferir en su relación con otros niños. Dado que tuvieron un contacto limitado con otros niños, no se identificaron con ellos de manera sana, sino que anticiparon el rechazo y esperaban de antemano no encajar en el grupo. Deseaban desesperadamente aceptación y comodidad con estos amigos ideales, pero en su lugar desarrollaron sentimientos de soledad y anhelo.

Al sentirse ajeno a los demás niños, empezaron a sentirse atraídos por ellos de la manera opuesta. A manera de espectadores, admiraron a los otros niños y desearon ser como ellos. Aun como adultos, pueden sentirse atraídos a hombres que se ven o que se visten como a ellos les gustaría hacerlo. Un hombre joven sin muchas responsabilidades puede envidiar a un profesional responsable y maduro. Y el profesional maduro puede desear ser

joven sin responsabilidades.

Este anhelo por un amigo puede ser intenso y fácilmente se puede convertir en adoración e idealización. Cierto día en la escuela secundaria recuerdo que caminaba al lado del gimnasio mientras el equipo de pista y campo regresaba de una competencia. Recuerdo que me fijé en un joven en particular que no traía camisa y estaba sudoroso, y en ese preciso momento, vi a mi ideal de masculinidad perfecta. Me pregunté cuál era la diferencia entre él y yo. Aun cuando era de mi edad y asistía a algunas de mis clases, quería saber por qué él estaba en el equipo y ser tan varonil, cosa que yo no era. Lo admiré por ser un atleta. Él era todo lo que yo deseaba ser. Ese fue el inicio de mis sentimientos de envidia hacia otros hombres. Aun cuando sucedió hace veinticinco años, recuerdo el incidente claramente como si hubiera sucedido ayer. Ese tipo de sentimientos y anhelos pueden tener un gran impacto en nuestra vida.

"Son [varones] misteriosos aquellos que poseen cualidades masculinas enigmáticas que causan perplejidad y atraen", dice Joseph Nicolosi. "Tales [varones] son sobrevaluados e idealizados, pues son la representación de cualidades que [el individuo] desearía tener para sí mismo".[59] Cuando el niño llega a la pubertad y emergen los sentimientos sexuales, esta profunda envidia se puede convertir en anhelo sexual, y si no puede satisfacer su necesidad de amor y aceptación por medio de una relación amigable, empezará a buscarla a través de una relación sexual.[60] El comportamiento homosexual puede ser un intento por completar la identidad masculina de una persona al tratar de poseer valiosos atributos masculinos a través de una intimidad sexual con otro varón. Puede ser un esfuerzo por resolver el misterio de la masculinidad que surge de la percepción de ser diferente a otros hombres. También puede ser un simple escape de su incomodidad y dolor. En el momento de la pasión, uno puede creer momentáneamente cualquier fantasía—que es hermoso, masculino, amado y aceptado.[61]

Estas necesidades emocionales fundamentales son las mismas para todos los hombres, ya sea que tengan problemas homosexuales o no. El deseo homosexual es en realidad un deseo de llenar la necesidad emocional de relacionarse y ser aceptado por otros

hombres. "El amor entre las personas del mismo sexo es correcto y bueno", explican los Dres. Thomas y Ann Pritt. "Solamente la sexualización de la atracción es inapropiada".[62] Esta atracción hacia otros hombres es un deseo reparador y es en realidad un intento por resolver el problema, y no el problema en sí. El núcleo del problema no es homo*sexual* sino homo*social.* Es un intento continuo de remediar deficiencias anteriores y satisfacer las necesidades sociales y emocionales que aún existen. La satisfacción de estas necesidades de amor e identificación sólo pueden ser resueltas a través de relaciones no sexuales con otros hombres. La atracción persistirá hasta que pueda desarrollar una identidad sana y relacionarse apropiadamente con otros hombres de manera no sexual.[63] Hasta que esta necesidad de relacionarse sea satisfecha, seguirá siendo un niño tratando de satisfacer necesidades emocionales fundamentales. Aún es un niño que necesita identificarse con otros niños.

Autoestima

Los sentimientos pobres de autoestima e inferioridad son con frecuencia terreno fértil para problemas homosexuales. Las experiencias traumáticas en la vida de un niño pueden traer como consecuencia sentimientos de inferioridad. Las interacciones negativas con otros niños fácilmente pueden dañar una autoimagen vulnerable y aumentar un sentimiento de ser diferente a otros niños. Este sentimiento de ser diferente es siempre un sentimiento de inferioridad.

Muchos hombres que experimentan atracción homosexual dicen que se han sentido diferentes y solos. El ser diferente crea un cuadro mental que tiene un tremendo impacto en el desarrollo de una persona y en la manera en que entiende al resto del mundo. Estos sentimientos lo pueden separar de otros niños y puede sentir que vive toda su vida desde un punto exterior y solamente mirando a los demás en el interior. El saber que su atracción no es normal hace que la mantenga en secreto, y este secreto no solamente aumenta su sentimiento de soledad, sino que lo hace sentir que es de menos valor que otros niños. Desafortunadamente, el sentimiento de aislamiento, inferioridad y temor de ser expuesto son las fuerzas que

mantienen los problemas subyacentes lejos de ser resueltos. Tal vez otros niños se den cuenta de su sentimiento de estar fuera de lugar y lo ataquen, ocasionando con esto que se retraiga aún más, se separe de manera defensiva y desarrolle así una vida de fantasía.

Aún más espantosa que la atracción es la terrible realidad de que dicha atracción es incorrecta—que está en conflicto con sus creencias religiosas y morales. Esto crea un sentimiento de vergüenza, el cual es otra prueba para él de que es inferior en relación con otros varones. El sentimiento de ser diferente, inferior y culpable con frecuencia conlleva a tener pensamientos degradantes y de inferioridad. Puede sentir que es inherentemente defectuoso. El joven no entiende que esta atracción es el resultado de un *déficit* y no un *defecto*.

Cuando los jóvenes alcanzan la pubertad y se dan cuenta que no tienen sentimientos normales hacia el sexo opuesto, se sienten devastados. Tratan de vivir vidas rectas y procuran que esos sentimientos desaparezcan, pero no lo logran. Crecen odiándose y se convencen que las otras personas los odiarían si supieran acerca de esos sentimientos tan íntimos. Empiezan a cuestionarse si vale la pena vivir, y miles de jóvenes se suicidan antes que ser una persona mala, odiada, atraída hacia otros de su propio sexo.

Experiencias sexuales tempranas

Aquellos niños que tienen necesidades insatisfechas de afecto o que experimentan un trauma social o emocional, pueden ser particularmente vulnerables a experiencias negativas. La masturbación temprana, la exposición a la pornografía o la experimentación sexual en la niñez con frecuencia introducen los pensamientos sexuales antes de que los jóvenes puedan comprenderlos, cosa que puede reforzar sus intereses homosexuales. Los niños que son víctimas de abuso sexual o los jóvenes que experimentan contactos sexuales tempranos pueden sentirse confundidos y desarrollar una falta de identidad de género y valores e intereses sexuales inapropiados. La actividad sexual inapropiada confunde la diferencia entre la intimidad y el sexo. Los estudios muestran que los niños que sufrieron abuso sexual entre cuatro y

siete veces son más susceptibles de tener problemas homosexuales, y el 65% de las víctimas dicen que el abuso afectó su identidad sexual.[64] En los Estados Unidos un niño varón entre cuatro o un niño varón entre seis son víctimas de abuso sexual, y en más del 90% de los casos la víctima conoce al ofensor y el ofensor es otro varón. Casi todos los ofensores son varones *heterosexuales.*[65]

Un estudio realizado en 1988 mostró que los jóvenes que tienen problemas homosexuales iniciaron su actividad sexual siendo más jóvenes que el resto. A la edad de 14 años, el 60% del grupo que presenta atracciones homosexuales habían tenido contacto genital con otro varón, y el 85% lo habían hecho a los 18 años. Este mismo estudio mostró que aquellos jóvenes con atracciones homosexuales eran sexualmente más activos antes de la adolescencia, durante la adolescencia y en la edad adulta.[66] Debemos hacer notar que antes y durante la pubertad, todos los jóvenes realizan cierta exploración homosexual. Un estudio nacional llevado a cabo en 1970 mostró que al menos el 20% de los hombres adultos en los Estados Unidos tuvieron contactos sexuales y hasta orgasmos con otros hombres alguna vez en su vida.[67]

Conclusiones de desarrollo

Muchos niños están conscientes de su atracción hacia otros niños del mismo sexo a una edad temprana (en ocasiones antes de cumplir cinco años). Los años formativos más importantes para el desarrollo de sentimientos y percepciones sexuales se dan durante la última etapa de la infancia y justo antes de iniciar la pubertad, y no durante la pubertad y adolescencia. El Dr. John Money ha dicho, "Las hormonas de la pubertad activan lo que ya se ha formado y están esperando su activación".[68] El desarrollo de los intereses heterosexuales de un niño procede de manera instintiva a menos que la madurez emocional sea obstruida por situaciones como las descritas anteriormente. El Dr. William Consiglio describe la homosexualidad como una *desorientación* del desarrollo heterosexual. "No es algo con lo que una persona nace; es una desorientación sexual cuando el fluir de la heterosexualidad diseñada por Dios es bloqueada. La homosexualidad no es una

sexualidad alternativa o una orientación sexual, sino una desorientación emocional causada por el desarrollo emocional suprimido o bloqueado en el fluir de la heterosexualidad".[69] Pero la buena noticia es que esta condición se puede corregir. Cuando estos bloqueos son "reducidos, disminuidos o removidos con éxito, la sexualidad humana puede retornar su fluir heterosexual natural hacia la debida salida diseñada por Dios; es decir, una expresión sana, madura, sexual y emocional en el matrimonio con una persona del sexo opuesto".[70]

El deseo homosexual no es irreal ni nace de una rebeldía. No es temor de, o un escape de la heterosexualidad. En realidad, es un intento inconsciente de llenar necesidades emocionales normales, y cuando estas necesidades empiezan a ser satisfechas, la persona puede empezar de nuevo a progresar hacia una madurez heterosexual completa.[71]

Resumen

La personalidad, la genética y las experiencias en el desarrollo, todas tienen un lugar al influir en el desarrollo de atracciones homosexuales. Los Dres. Byne y Parsons de la Universidad de Columbia, consideran que es importante "apreciar la complejidad de la orientación sexual y resistirse al instinto de buscar explicaciones simplistas, ya sean psicosociales o biológicas".[72] Ponen énfasis en que además de la influencia que representa la genética o el medio ambiente, el individuo juega un papel importante al determinar su identidad.

El Dr. John Money dice, "Muchos creen equivocadamente que cualquier cosa que sea biológica no se puede cambiar, y cualquier cosa que sea mental, sí. Ambas proposiciones están equivocadas. La homosexualidad siempre es biológica y siempre mental, ambas van juntas. Es mental porque existe en la mente. Es biológica porque la mente está en el cerebro. El cerebro sexual, a través de su sistema nervioso extendido, se comunica en ambas direcciones con los órganos sexuales".[73]

Nuestro carácter es el resultado de nuestras elecciones y experiencias en la vida. Un artículo en el *Harvest News* dice,

“Algunos de nosotros somos tímidos, algunos ansiosos, algunos tenemos problemas para reprimir nuestra ira, padecemos dependencias químicas, otros tememos comprometernos. ¿‘Escogimos’ algunas de éstas? En realidad *toda* nuestra personalidad adulta es el resultado de un intercambio complejo de la herencia y del ambiente familiar con miles de pequeñas decisiones desde que podemos recordar. Los resultados son una mezcla profundamente entrelazada de sentimientos, pensamientos y hechos”.[74] Su amigo no tuvo control en la aparición de la atracción homosexual, pero puede escoger cómo responder ante ella.

El élder Dallin H. Oaks dijo que “los sentimientos son otra cosa; algunos parecen ser innatos mientras que otros resultan de las experiencias terrenales. Además, algunos sentimientos son el resultado de una compleja interacción de la naturaleza y de que se fomenten esos sentimientos. Todos experimentamos algunos sentimientos que nosotros no elegimos, pero el evangelio de Jesucristo nos enseña que, no obstante, tenemos el poder para resistir y reformar nuestros sentimientos (según sea necesario) para garantizar que no nos lleven a abrigar pensamientos indebidos o a participar en un comportamiento pecaminoso”.[75]

Lectura recomendada

Medidas ante el abuso: Ayudas para líderes eclesiásticos, Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (número de artículo 32248 002)

*Preventing and Responding to Child Abuse (Prevención y medidas ante el abuso de menores),*Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, disponible solo en inglés (número de artículo 33196 002).

Stolen Childhood: What You Need to Know About Sexual Abuse (Infancia robada: Lo que usted necesita saber acerca del abuso sexual), por Alice Huskey.

The Wounded Heart: Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse (El corazón herido: Una esperanza para los adultos víctimas de abuso sexual en la niñez), por Dr. Dan B. Allender.

CAPÍTULO 3

¿Se pueden resolver los problemas homosexuales?

Muchos jóvenes luchan por hallar un sentido a su atracción homosexual a la luz del evangelio. Aun cuando tienen un testimonio del evangelio, también saben que estos sentimientos son muy reales y fuertes y a pesar de sus intentos por vivir el evangelio no logran que estos sentimientos desaparezcan. Están atrapados entre el evangelio que es lo correcto y la atracción hacia otros hombres que es lo contrario al evangelio. Su respuesta es (1) tratar de suprimir estos sentimientos y vivir el evangelio o (2) decidir que el evangelio no encaja en su vida y ceder ante la atracción, perdiendo de esta manera las bendiciones que se obtienen al vivir el evangelio. El rechazar el evangelio no fue una solución para mí, pero el suprimir estos sentimientos tampoco hizo que desaparecieran. La supresión significa una lucha continua donde, a lo mejor, la persona es célibe pero miserable, y a lo peor, lleva una vida doble pretendiendo ser un buen miembro de la Iglesia pero secretamente llevando un comportamiento homosexual. La única manera de resolver el problema es identificar las necesidades que causan estas atracciones y satisfacerlas de manera legítima.

Este capítulo trata la realidad de resolver los problemas homosexuales. Da una definición de lo que significa resolver estos problemas, estadísticas con el número de personas que se los han resuelto e información acerca del tiempo que esto toma. Finalmente, explica qué tan completo puede ser el cambio y la meta final de llevar esto a cabo.

¿Es posible resolver estos problemas?

El mundo ha definido conceptos como *homosexual* y *orientación sexual*. Nos dicen que son innatos y no pueden ser cambiados. Muchas personas están convencidas de esta teoría y creen que la orientación homosexual es tan genética como lo es la raza o el que

una persona sea diestra. Ellos argumentan que aquellos que han cambiado simplemente están abstraídos en una fantasía y que un día volverán a la realidad y se darán cuenta que siguen siendo homosexuales.

Aun cuando estos argumentos de activistas gay son complejos y pueden parecer lógicos, tienen poca credibilidad cuando se ven en la perspectiva más amplia del plan de salvación eterna. El creer que Dios nos daría problemas que no podríamos vencer es negar el poder de la expiación y la omnipotencia de Dios.

El Dr. Charles Socarides dijo, "Desde el punto de vista de la resistencia del paciente, el desafío mayor en tratar a la homosexualidad es el concepto erróneo de que el desorden sea innato o ingénito".[76] Anime a su amigo a que vea que no es un "homosexual" y que no tiene "una orientación sexual" inalterable.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó, " Después de haber considerado los aspectos abominables, la repugnancia y propagación del pecado de la homosexualidad, la cosa gloriosa que hay que recordar es que puede curarse y perdonarse. El Señor ha prometido que todos los pecados pueden ser perdonados, salvo algunos que se han designado, y esta transgresión no figura entre estos últimos. De manera que es perdonable, si se abandona por completo, y si el arrepentimiento es sincero y absoluto. Ciertamente se puede vencer, porque son numerosas las personas felices que en un tiempo se encontraban en su poder, pero que desde entonces han transformado sus vidas por completo".[77]

Yo testifico personalmente que es posible disminuir la atracción homosexual, eliminar el comportamiento homosexual y llevar una vida feliz en armonía completa con el evangelio. Lo sé porque yo lo he logrado. Me sentía en conflicto por mis sentimientos y atormentado por mi deseo de actuar. Ahora que he resuelto este problema, siento paz y bienestar como una persona completa. Y el mío no es el único caso. Personalmente conozco otras personas y he leído de cientos más que han resuelto problemas significativos y ahora son más felices y están en paz consigo mismas y con Dios.

¿Qué significa resolver estos problemas?

El proceso descrito en este libro *no* es un proceso de suprimir los sentimientos y controlar el comportamiento a través de la fuerza de voluntad. La meta es *resolver* los problemas que en primer lugar crearon la atracción homosexual y que la siguen sustentando. La transición para abandonar la homosexualidad puede incluir lo siguiente:

- reducir o eliminar los deseos homosexuales.
- eliminar el comportamiento homosexual.
- desarrollar un sentido de seguridad en sí mismo y de su identidad como varón.

Deseos

A medida que los hombres empiezan a resolver las cuestiones homosexuales, notan que su atracción sexual hacia otros hombres disminuye de manera significativa. Pueden incluso llegar a no sentirse atraídos sexualmente hacia otros hombres en absoluto. Puede ser que otros continúan sintiéndose atraídos hacia otros hombres igual que antes, pero aprenden a hacer frente a esta atracción sin sentirse abrumados por ella.

Muchos hombres experimentan cierta atracción de vez en cuando, pero pueden manejarla con un mínimo de ansiedad y no permiten que domine su vida o su comportamiento. Con el tiempo, los sentimientos disminuyen tanto en número como en intensidad hasta que se es fácil ignorar estos pensamientos volátiles, de la misma manera que lo hacen con otros pensamientos indeseables que llegan a su mente. Como lo describe Joe Dallas, para la mayoría de los hombres estos deseos "pasan de ser algo de mayor importancia a algo de menor importancia, un problema que no domina sus vidas o les evita experimentar amistades sanas, un matrimonio sólido y la paz mental. Si continúa siendo un problema, es solamente un problema entre muchos otros, no luchan diariamente con ello y rara vez le dan importancia. Para ellos, la batalla ya no es considerada como tal".[78]

La mayoría se dan cuenta que los sentimientos heterosexuales despiertan o aumentan en ellos.

Comportamiento

Con una mejor comprensión de estos problemas, los hombres con atracciones homosexuales reconocen que pueden decidir de evitar la actividad sexual con otros hombres, y la mayoría puede controlar sus acciones. La noticia reconfortante es que a medida que ellos resuelven problemas más profundos, encuentran que su compulsión por actuar disminuye y en muchos casos desaparece. A medida que el tiempo pasa, el comportamiento homosexual disminuye y se hace menos atractivo, y en algunos casos, hasta repulsivo.

Aquellos que se han involucrado en comportamiento sexual durante algunos años tienen mayor dificultad para vencer los hábitos y adicciones sexuales. Pero si son motivados sinceramente y hacen un verdadero esfuerzo, pueden vencer estas adicciones.

Identidad

Algunos hombres son atraídos hacia otros hombres debido a una imagen distorsionada de sí mismos y de otros. Si han aceptado una identidad "gay", pueden cambiar esa percepción y aceptarse a sí mismos como hijos de Dios con un potencial eterno. Con niveles más elevados de autoaceptación, sus sentimientos de autoestima y masculinidad aumentan, empiezan a ver su valor en relación con otros hombres, y dejan de compararse a sí mismos con otros hombres. A medida que se vuelven más responsables al enfrentar las situaciones en lugar de reaccionar ante ellas, podrán desarrollar relaciones más sanas con los hombres y su atracción sexual disminuye.

¿Cuántas personas cambian?

Dado que la homosexualidad es la manifestación exterior de problemas sin resolver que son centrales para la personalidad del

individuo, el decidirse a trabajar en estos asuntos requiere una revaluación de su persona y trabajar para lograr cambiarla. Esto puede ser un proceso tardado y doloroso, y no todos los que empiezan terminan.

Observaciones personales

Durante los últimos siete años, me he involucrado con grupos de apoyo de Santos de los Últimos Días para hombres con problemas homosexuales. He trabajado la mitad de ese tiempo en mis propios problemas y el resto del tiempo he servido en capacidades de líder. Durante esos siete años, creo que ha habido más de mil hombres que han asistido por lo menos a una sesión y de manera personal he conocido probablemente a 350 de ellos. Su éxito ha variado debido a diversos factores, el principal de los cuales yo creo es su nivel de compromiso por lograrlo.

- Muchos asisten a unas cuantas reuniones, y luego las abandonan. Aprenden un poco sobre la filosofía de cambiar, pero no continúan porque no creen que sea posible que ellos cambien, o deciden que no desean cambiar, o que no están listos para cambiar, o sienten que el grupo de apoyo no les fue de utilidad.
- Otros asisten a las reuniones de los grupos de apoyo porque gozan de la amistad que encuentran en otros que, como ellos, luchan con la homosexualidad. Es de gran alivio para ellos saber que hay otros hombres Santos de los Últimos Días que comparten de los mismos valores y comprenden su situación. Pero para ellos, esto es una reunión social y no se sienten comprometidos a lograr más que presentarse a estas reuniones.
- Otros asisten debido a sentimientos de culpabilidad. Saben que deben cambiar pero no están dispuestos a hacer el esfuerzo para lograrlo. Sin sentirse comprometidos, participan en un plan superficial para aplacar su conciencia y tranquilizar a su familia.

Desafortunadamente, la mayoría de las mil personas que han asistido a los grupos de apoyo por cualesquiera de estas razones han encontrado un éxito limitado. Sus esfuerzos parciales podrán representar algunos cambios, pero pocos son los que logran un progreso duradero y significativo.

Hay esperanza para aquellos que están comprometidos en el proceso y ponen todo el esfuerzo que se requiere. Aun cuando esto representa lo más difícil que yo he hecho, valió la pena. Ya no lucho con la homosexualidad. Esto ya no controla mi vida ni domina mis pensamientos. Para que yo llegara a este punto se requirió lo siguiente:

- estudio personal, oración, meditación y llevar un diario por un período de cuatro años.
- acercarme más con mi Padre Celestial y Jesucristo.
- relacionarme y cimentar relaciones importantes con otros varones.
- terapia individual durante cinco meses.
- terapia de grupo (dos grupos de seis semanas).
- reuniones de grupos de apoyo durante tres años y medio.

De ellos que hacen este tipo de compromisos, la mayoría puede resolver sus problemas y hacer cambios significativos y duraderos en sus vidas.

Observaciones de otras personas

Afortunadamente, usted no tiene que basarse solamente en mi palabra. Lea las siguientes opiniones y estudios llevados a cabo por profesionales en la materia.

Durante más de 17 años, el Dr. William Consiglio, profesor asociado de trabajo social clínico en la Universidad Estatal del Sur de Connecticut, ha trabajado con hombres y mujeres que buscan liberarse de la homosexualidad. Informa que el 40% de sus clientes encuentran soluciones personales y gozan una vida heterosexual total, muchos de ellos casándose y convirtiéndose en padres. Otro 40% logra una solución funcional en el sentido de que se controlan sus pensamientos homosexuales, atracciones y comportamientos, y de esta manera mantienen un celibato constante. El restante 20% sale de este proceso y finalmente regresa a una vida homosexual activa.[79] Informa que aún para aquellos que no se recuperan completamente existe una esperanza. Pueden "lograr una cura emocional en un grado significativo, aumentar su autoestima y su bienestar espiritual y pueden continuar por la vida libres de la

obsesión homosexual y la preocupación que conlleva. Les permite tener relaciones plenas y vivir más integrados y con vidas más satisfactorias y compatibles con sus valores y convicciones espirituales. Y eso es en sí una muy buena noticia".[80]

El Dr. Charles Socarides, quien enseña y sirve como psiquiatra asistente en el Colegio de Medicina Albert Einstein en Nueva York, informa que al tratar a 45 "homosexuales declarados", el 44% de ellos desarrollaron funcionamiento heterosexual total.[81] Estos niveles de éxito son tan buenos como, o mejor que, aquellos para tratar otras condiciones. Comparemos el nivel de éxito al vencer los problemas homosexuales con el de vencer problemas de depresión, una de las condiciones más comunes en el tratamiento. De las personas tratadas con problemas de depresión, la tercera parte mejora, otra tercera parte queda igual y una tercera parte empeora. Esta división en tercios es igual para el tratamiento de muchas afecciones. Si en verdad la homosexualidad es una condición que se puede tratar, y que puede cambiar, podemos esperar aproximadamente los mismos niveles de éxito. De hecho, los niveles de éxito son aún más altos. La evidencia clínica muestra que el nivel de recuperación para los problemas homosexuales es aún mayor que para la adicción a drogas y el alcoholismo. La comunidad profesional en general considera que un tratamiento tiene éxito si más de la mitad de los pacientes demuestra mejoría; el promedio de recuperación para la adicción a las drogas y el alcoholismo es más o menos del 50%. El estudio de Masters y Johnson mostró que el nivel de recuperación de la homosexualidad es de 71.6% cuando existe motivación y apoyo.[82]

Para su tesis de doctorado en la Universidad de Brigham Young, en 1978 Elizabeth James llevó a cabo tal vez el más extenso estudio de la literatura sobre el tratamiento de la homosexualidad que se haya efectuado hasta la fecha. En su análisis de 101 estudios que se han publicado de 1930 a 1976, encontró que aproximadamente 35% de los clientes se recuperaron y 27% mejoraron. Concluye que "es plenamente posible una mejora significativa y hasta la recuperación total".[83] Hace notar un promedio de 81% de recuperación y mejoría para los bisexuales, 69% para clientes de terapia a largo plazo, 53%

para clientes de terapia a corto plazo y 42% para clientes exclusivamente homosexuales. Hace notar "que hay lugar para desarrollar nuevos tratamientos y combinaciones de técnicas que aumentarán la eficacia de los procedimientos que están en uso".[84] Desde 1978, se ha logrado aumentar la eficacia de las técnicas de tratamientos. Se han desarrollado nuevas teorías y metodologías, y muchos terapeutas están recibiendo capacitación especializada. Se han escrito numerosos libros para ayudar tanto al terapeuta como a los individuos que intentan interpretar mejor sus sentimientos. Actualmente, las perspectivas para un cambio exitoso son más alentadoras.

Los Dres. Thomas y Ann Pritt informan que "el liberarse de la homosexualidad es posible para los hombres y mujeres cuando llegan a reconocer las causas subyacentes de sus atracciones y tener sentimientos legítimos y sanos que reafirman su identidad con heterosexuales de valor de su propio sexo".[85]

Estos son solamente algunos de los muchos estudios y experiencias que demuestran que muchas personas están resolviendo sus problemas homosexuales. Si usted no conoce a alguien que haya hecho estos cambios en su vida, podrá pensar que nadie lo ha logrado, porque no se oye frecuentemente de personas que lo logren. Difícilmente una persona aparecerá en la televisión o se parará en un púlpito en una reunión de la Iglesia y admitirá que se sentía sexualmente atraído hacia personas del mismo género pero que ya no es así. Por lo regular, las personas se guardan para sí mismos todo lo relacionado con problemas homosexuales, y cuando han resuelto sus problemas, muchas veces las personas a su alrededor no se enteran de lo que ha sucedido. Contentos de haber resuelto estos problemas, siguen adelante con su vida calladamente. El psicólogo Gerard van den Aardweg dice "Creo que estos casos son tal vez más numerosos de lo que pudiéramos imaginar, ya que muchos de ellos prefieren permanecer en el anonimato y no ser ejemplos públicos del 'homosexual convertido y curado'".[86]

Ahora, las preguntas en su mente acerca del cambio en la homosexualidad ya no deben ser preguntas de *si es posible,* sino *cuándo* y *cómo.*

¿Cuánto tiempo lleva para lograrse?

La duración de la transición varía, dependiendo de muchos factores, tales como:

- la motivación de la persona y su compromiso en el proceso.
- las ganas que tiene para hacerse responsable de su vida.
- su esfuerzo por estudiar, orar, meditar y llevar un diario.
- su relación de acercamiento al Padre Celestial y a Jesucristo.
- la cantidad y calidad de la terapia individual y en grupo que recibe.
- el nivel de apoyo que recibe de aquellos que están cerca de él y de los grupos de apoyo.
- su esfuerzo por cimentar nuevas relaciones.
- el grado al que él ha aceptado una identidad homosexual.
- qué tanto abuso hay en su pasado y la severidad de los problemas que esto ha causado.
- las ganas que tiene para dejar atrás su pasado homosexual.
- el tiempo y grado al cual se ha involucrado en comportamientos homosexuales.
- el grado al cual tiene adicciones y compulsiones.

Aquellos que pueden definir sus problemas y empezar a trabajar temprano, aún antes de que el comportamiento compulsivo se convierta en adicción y antes de que la actitud se convierta en identidad, podrán lograr la transición en un período de solo meses. Aquellos que empiezan el proceso después de años de hábitos sexuales y condicionamiento mental se dan cuenta que requieren de mayor esfuerzo y mucho más tiempo. Muchos hombres con quienes he hablado informan que les toma entre tres y diez años. Sin embargo, no se deben indicar períodos de tiempo y esperar que los cambios se efectúen dentro de ese período. El problema no se suscitó en una noche, y probablemente no se pueda resolver en el mismo tiempo.

Progreso gradual

En la sociedad actual con frecuencia esperamos resultados

inmediatos. Los satélites, las computadoras y los hornos de microondas nos permiten realizar algunas cosas en cuestión de segundos. Cuando las cosas no suceden de inmediato, o cuando las soluciones no se presentan a la velocidad de las computadoras, nos llenamos de pánico. Olvidamos que algunas de las cosas más importantes en la vida toman más tiempo—usualmente en términos de meses y años.

No impongamos límites de tiempo a los cambios. Algunas personas empiezan a notar el progreso a las pocas semanas, mientras que a otros les toma meses. Aunque Dios obra milagros, pocas personas se pueden liberar de los sentimientos homosexuales en un abrir y cerrar de ojos. En lugar de un cambio de 180 grados en sus atracciones sexuales, la mayoría de los hombres experimentan cambios graduales en la comprensión de sí mismos en los aspectos espirituales, físicos, sexuales y emocionales. Después de trabajar en ello, uno se dará cuenta que su atracción sexual hacia otros hombres empieza a disminuir y lo controla menos que antes. Será menos frecuente e intenso, y se sentirá menos apremiado a buscar contactos homosexuales. Este tipo de progreso gradual requiere de paciencia y perseverancia y es la verdadera prueba de su compromiso hacia Dios. La clave se encuentra en reconocer que está mejorando y continuar haciéndolo.

Algunas personas argumentan que si la persona lucha durante muchos años—y algunas veces toda su vida—es prueba de que no es posible cambiar. Sin embargo, el evangelio enseña que uno de los propósitos de esta vida es tener experiencias que prueben nuestra fe. Las escrituras nos exhortan a dejar al hombre natural y llegar a ser nuevas personas en Cristo (véase Mosíah 3:19). Se espera que a lo largo de esta vida haya una lucha entre nuestra antigua naturaleza y nuestra nueva naturaleza, y las escrituras contienen muchos consejos sobre cómo ganar esta batalla.

En el debido tiempo del Señor

Anime a su amigo a que no se sienta frustrado si su progreso es más lento de lo que originalmente esperaba. Este es un proceso complicado que no se resuelve de la noche a la mañana. Si tiene deseos justos y está haciendo todo lo que puede, deberá ser paciente. Las respuestas surgirán y el cambio se llevará a cabo, pero en el debido tiempo del Señor y no en el de su amigo.

Progreso eterno

La homosexualidad parece ser un problema grave para muchas personas porque incluyen en la homosexualidad los problemas de toda la vida. Pero recuerde que *todos* tienen sus problemas en aspectos como la autoestima, las relaciones, la intimidad, la lascivia, el compararse a sí mismos con otros y toda una cadena de problemas que son parte de un largo proceso de crecimiento, de vencer y de mejorar. Trate de ayudar a su amigo para que vea estos asuntos de crecimiento personal y desarrollo como parte de un gran plan de progreso eterno. Los cambios que iniciemos en esta vida continuarán en la venidera. Por lo tanto, cualquier progreso que podamos hacer en un término corto o largo, debemos empezarlo ya.

Mi amigo Brad ha trabajado arduamente para resolver muchos asuntos difíciles en su vida. Ha aumentado en gran manera sus sentimientos de masculinidad y se ve a sí mismo bajo una nueva luz. Los sentimientos heterosexuales han despertado en él, ha empezado a salir en citas y espera casarse. Sin embargo, también sufre del SIDA que contrajo durante sus días de promiscuidad. Yo admiro que no ha permitido que el avance del SIDA disminuya su deseo de resolver sus problemas. Sería más fácil que desistiera en su deseo de casarse, sabiendo que es probable que no tenga el tiempo suficiente para casarse en esta vida. Pero él tiene una perspectiva eterna de su crecimiento y desarrollo, y se da cuenta que cualquier progreso que haga en esta vida le será de beneficio en la venidera. (Véase la historia de Brad en la sección de testimonios en este libro). La meta de llegar a ser un hombre de Dios en verdad se puede realizar, y vale

la pena lograrlo sin importar lo que cueste.

¿Qué tan completo será el cambio?

Para la mayoría de las personas, el efectuar este proceso de transición no le garantiza que no volverá a tener un pensamiento homosexual. Joe Dallas nos dice, "Si un hombre ha sido un borracho durante 20 años y luego se une a Alcohólicos Anónimos y permanece sobrio, definitivamente ha cambiado. Su sobriedad tendrá un gran impacto en todas las facetas de su vida, mejorará su actitud, sus relaciones y su desempeño en el trabajo. ¿El deseo ocasional por un trago acaso anulará su reclamo de haber cambiado? Para nada".[87] El Dr. Dean Byrd dice, "No es muy diferente a los resultados de otros tratamientos para otros tipos de luchas emocionales. ¿Esperamos que la persona nunca vuelva a luchar? No, solamente esperamos que tenga los medios para responder a esas luchas de manera apropiada".[88]

Ayude a su amigo a comprender que no debe medir su progreso simplemente por los tipos de tentaciones que aún experimenta. Recuerde que la tentación no es pecado. Seguramente Satanás tratará de recordarle su pasado y tratará de hacerle dudar si en verdad ha cambiado. Pero recuerde que todos experimentamos tentaciones. Cristo fue tentado toda Su vida pero no sucumbió a la tentación. La vida es un proceso continuo de estar haciendo a un lado al hombre natural y dirigiéndose hacia Dios. Las tentaciones no nos definen; somos definidos por la manera en que respondemos ante las tentaciones. Por lo tanto, si su amigo hace a un lado las tentaciones homosexuales y actúa de manera responsable, puede estar seguro que los cambios que ha experimentado son reales.

Como lo explica Joe Dallas, "*Todos* los cristianos luchan con el pecado, *todos* los cristianos tienen arraigadas áreas de debilidad y *todos* los cristianos en ocasiones se sienten abrumados con sus asuntos personales….Sin embargo, no todos los cristianos sienten que tienen que vencer completamente sus debilidades o, si no lo logran, abandonar la fe".[89]

En el libro *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-sex Attraction (Un lugar en el reino:*

Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo), Leo Hall explica que sus atracciones homosexuales no han desaparecido. “Decidí de no preocuparme *cuándo* o *si* mis sentimientos de atracción por el mismo sexo desaparecerán. Mi esperanza inmediata es que, día a día, puedo controlar o dominar cualquier pensamiento o conducta sexual que aparezca. Estoy aprendiendo a reemplazar los sentimientos indeseados con interés, amor y empatía hacia todos los hombres….De hecho, no deseo que mis sentimientos de atracción por el mismo sexo desaparezcan simplemente. En su lugar, espero que sean reemplazados por o se eleven hacia un amor más celestial”.[90]

¿Qué es un milagro?

“Y ahora bien, a todos vosotros que os habéis imaginado a un dios que no puede hacer milagros, quisiera preguntaros: ¿Han pasado ya todas estas cosas de que he hablado? ¿Ha llegado ya el fin? He aquí, os digo que no; y Dios no ha cesado de ser un Dios de milagros” (Mormón 9:15).

Mi amigo Alberto escribió lo siguiente: “Una mujer en nuestro barrio tuvo un terrible accidente automovilístico el verano pasado. Su cuello y espalda se rompieron y creían que quedaría paralizada por toda su vida. Pero se le dio una bendición y se le prometió que se recuperaría de manera importante. Se sometió a cirugía de la columna, y durante mucho tiempo tuvo que usar una férula. Con el tiempo ha recuperado sus funciones y ahora ya puede asistir a la iglesia ayudándose con dos bastones; no necesita usar una silla de ruedas o un caminador. Puede subir las escaleras y se puede decir que tiene buen dominio de sus manos, aun cuando no total. La vi el domingo pasado, y sentí que me debía acercar a ella y decirle el gozo que me daba verla en la iglesia porque ella es para mí un testimonio de un milagro de estos días.

“Es interesante para mí, porque su milagro es diferente a los milagros relatados en la Biblia. No fue algo súbito. No fue completo. Está más impedida que como estaba antes del accidente. Pero en mi corazón, el Espíritu me testificó ese día—y lo sigue

haciendo cuando la veo—que de hecho, ella fue grandemente bendecida en su recuperación. Es un milagro, sin importar el tiempo que esto se ha llevado, sin importar que no sucedió de repente o de que no está totalmente recuperada o de que tal vez nunca lo estará.

"Lo estoy relacionando con mi propia situación. El milagro de mi propia recuperación puede tomar un largo tiempo. Puede ser gradual. Tal vez nunca llegue al punto al que me gustaría llegar, en términos de no más deseos homosexuales y ningún pensamiento homosexual jamás. (Aún las personas que siempre han sido heterosexuales tienen pensamientos inapropiados, ¿verdad?) Pero eso no quiere decir que el milagro no va a suceder de otra manera que sea igualmente maravilloso. Y sin importar cuánta fe y esfuerzo tome para lograrse—signifique lo que signifique ese milagro en mi vida—valdrá la pena".

En Doctrina y Convenios leemos, "Y además, a algunos les es dado obrar milagros" (DyC 46:21). ¿Puede Dios cambiar a su amigo? ¿Hay algo demasiado difícil para Dios"? "Porque nada hay imposible para Dios" (Lucas 1:37). No importa que tan monumental sea su lucha; no es demasiado difícil con la ayuda de Dios. "Porque yo soy Dios, y mi brazo no se ha acortado; y mostraré milagros, señales y maravillas a todos los que crean en mi nombre" (DyC 35:8). Los milagros ocurren. No necesariamente suceden de la noche a la mañana y no siempre de la manera que deseamos. Pero ciertamente suceden. Los he visto en mi vida y en la vida de muchos de mis amigos.

¿Cómo podemos describir el proceso del cambio?

Las frases "*resolviendo* los problemas homosexuales", "*venciendo* los efectos de la homosexualidad", "*cambiando* la homosexualidad" y "*saliendo* de la homosexualidad" son buenas descripciones del proceso. Es un proceso de resolver necesidades emocionales legítimas. La Dra. Elizabeth Moberly explicó, "Uno no debe tratar de curar o pedir a Dios que cure algo para lo cual una cura no es necesaria. Dios no 'cura' a la gente de las necesidades legítimas…No es solamente irónico, sino trágico, que la gente trate de 'curar' lo que debe ser rectamente satisfecho".[91]

Tal vez sea más fácil acuñar un término para describir el proceso si la homosexualidad fuera una condición que es la misma para todos y si tuviera un principio y un fin fácil de identificar. Si la pudiéramos medir, podríamos determinar de qué manera y cuándo salimos de ella. Pero los elementos individuales que forman la condición homosexual son simplemente los desafíos de la vida que todos enfrentamos en uno u otro grado y en los que tal vez se tenga que trabajar una buena parte de la vida. Por ejemplo, puede no haber un tiempo definido cuando alguien pueda decir que ha vencido un problema como la envidia, la lujuria o la incredulidad. Puede progresar mucho por vencerlos, pero tal vez tenga que luchar con algunos aspectos por el resto de su vida. No estoy seguro si en su vida una persona deba detenerse jamás en su intento por mejorar sus sentimientos de autoestima y siempre podemos trabajar por lograr una autopercepción más correcta, recordándonos constantemente quienes somos y luchando por regresar a la presencia de nuestro amoroso Padre Celestial.

Somos parte de una familia humana que tiene retos por vencer en la vida. Todos trabajamos con un tipo de problemas únicos, y tratamos de ser mejores hoy de lo que fuimos ayer. Nuestra naturaleza divina nos dice que continuaremos aprendiendo y creciendo y mejorando a través de la eternidad.

La meta final

La meta final de este proceso de transición es lograr lo siguiente:

- un sentido de pertenecer al género masculino.
- bienestar en sus relaciones con hombres heterosexuales.
- relaciones emocionalmente sanas con otros hombres.
- la habilidad para relacionarse emocional, espiritual y físicamente con las mujeres.
- la habilidad para funcionar de manera efectiva como esposo y padre.
- la satisfacción personal de comprenderse, de controlarse y de sentirse bien acerca de sí mismo.

Lectura recomendada

Homosexuality: Opposing Viewpoints (Homosexualidad: Puntos de vista opuestos) (William Dudley, editor del libro, Greenhaven Press, San Diego, California, 1993). Este libro analiza de manera objetiva los dos puntos de vista a la cuestión de si es posible el cambio.

CAPÍTULO 4

Cómo responder

Kevin tenía 17 años cuando sus padres se enteraron de su atracción homosexual. No se atrevía a decirles, pero ellos lo sospechaban, buscaron en su habitación y encontraron una nota de un amigo. Su padre estaba tan enojado que Kevin pensó que lo mataría. De hecho, casi le rompió el brazo antes de echarlo de su casa y en el año que ha pasado sus padres se han negado a tener algo que ver con él. Kevin está solo para luchar con sus problemas sin el apoyo de su familia. Aun cuando los problemas homosexuales son graves, la solución no se encuentra en rechazar a su amigo, sino en animarle y ayudarlo a resolver dichas dificultades. Este capítulo presenta algunas sugerencias sobre cómo apoyar y ayudar.

Cómo enfrentar la reacción inicial

En su libro *Where Does a Mother Go to Resign? (¿En dónde renuncia una madre?),* Barbara Johnson habla sobre la agonía que sintió cuando descubrió que su hijo se sentía atraído por otros hombres: "El recuerdo de este maravilloso hijo en mi mente era de alegría y felicidad—un gozo para tener cerca. El pensar en él entrelazado con otro varón hizo brotar de lo más profundo de mí sollozos de agonía".[92]

Cuando su amigo le dice que está luchando con atracciones homosexuales, tal vez usted experimente diferentes reacciones, incluso golpes, lágrimas, negación, decepción, sentimientos de culpa y posiblemente ira y hostilidad. Usted espera que esto sea solamente algo momentáneo y que pronto pasará. Se preguntará qué hizo mal y tal vez piense que él lo está tratando de castigar de alguna manera. Tales reacciones no tienen nada que ver con la realidad, pero estarán basadas en sentimientos reales.

Aun cuando usted debe ser comprensivo y mostrar amor como el que Cristo mostró, algunas veces la información es como una bomba que dificulta que usted muestre compasión. Esté dispuesto a poner sus propios límites. Tal vez tenga que decirle que la noticia ha sido

como una bomba y que necesitará tiempo para entenderla. Tal vez se tenga que tomar tiempo para procesar la información y aclarar sus propios sentimientos antes de que pueda platicarlo de manera racional con él. Tal vez necesite tiempo para informarse acerca de ello o hablar más con él para comprender mejor la situación.

Recuerde que su amigo es la misma persona que usted siempre ha amado. El saber más acerca de él y de los problemas que enfrenta no le deben impedir reconocer el gozo que él ha representado para usted en el pasado. Agradezca que tiene esta oportunidad para conocerlo y amarlo en un nivel más íntimo. Agradezca que él haya estado dispuesto a compartir con usted este secreto, una parte personal de sí. Y sobre todo, agradezca que él no tiene que luchar a solas con este tremendo secreto.

Gánese su confianza

Los problemas homosexuales son algo muy íntimo y seguramente su amigo se sentirá apenado de hablar de ellos. Para ganar su confianza, usted necesitará mostrar un gran amor y apoyo. Las personas que crecen sintiendo atracciones homosexuales por lo general guardan estos sentimientos para sí mismos y rara vez los admiten ante nadie incluso su familia. En las reuniones de la iglesia y en los hogares de los Santos de los Últimos Días, la homosexualidad no se menciona y cuando se hace generalmente es con asco. Cuando hablamos acerca de la homosexualidad, rara vez consideramos la posibilidad de que alguien en el mismo cuarto esté luchando con estos problemas. A través de los años, su amigo ha aprendido que en lugar de admitir que él es una de esas personas repulsivas, mejor lo guarda como un secreto. Y ese oscuro misterio es una tremenda carga para llevar a solas. Su amigo puede empezar a resolver sus problemas una vez que los ha admitido y empieza a abrirse y compartir sus cargas.

Acéptelo e muéstrese interesado

Cuando su amigo admite que tiene problemas con la homosexualidad, necesita saber que usted lo acepta como una persona de valor. Cuando un amigo mío admitió su problema ante su obispo, éste se levantó de la silla junto a mi amigo y se cambió a una al otro lado del salón. El rechazo que él sintió de su obispo detuvo su progreso y fue hasta después de unos años que pudo volverse a acercar a un líder del sacerdocio. Ya que una parte del problema de su amigo es que siente que las personas no lo aceptan, es importante que usted muestre su aceptación y amor por medio de palabras y de hechos.

Es importante para él sentir que usted se interesa por él en su dolor. Su disponibilidad por desarrollar una relación con él en un nivel más profundo será un ingrediente importante en el proceso de rehabilitación. Aunque usted no tiene que ser un experto en el tema de la homosexualidad, él apreciará su esfuerzo por comprender sus problemas, pues esto le mostrará que usted se interesa.

Exprese sus propios sentimientos y límites

Recuérdele que usted no es perfecto. Explíquele que usted es un ser humano imperfecto como él y pídale que sea tolerante y comprenda sus opiniones y sentimientos de la misma manera que él espera que usted le muestre compasión y comprensión ante las luchas que él está peleando.

No necesita subordinar sus sentimientos y necesidades a las de él. No tema expresarle la pena que usted siente y lo que usted está pasando para entender la situación. Propicie un clima donde la confianza y la libertad de expresión sean compartidas mutuamente.

No acepte responsabilidad por cosas que no sean culpa suya

Los padres y las esposas tienden a sentirse responsables más de lo que es su culpa en la situación. Los padres empiezan a pensar que pudieron haber hecho más por sus hijos de lo que ya hicieron. Las

esposas sienten que son culpables por la falta que perciben en su propia feminidad. Pero ni los padres ni las esposas deben culparse por los sentimientos de él. Ellos no los causaron y no los pueden curar. Por otro lado, su amigo no es culpable por la aparición de sentimientos homosexuales. Nadie gana en el dañoso juego de "¿quién tiene la culpa"? En lugar de gastar sus energías tratando de determinar quién es culpable, enfóquese en lo que se puede hacer ahora.

No intente reparar la situación

Una tentación muy común para los padres, esposas y amigos es tratar de rescatar al ser amado. Pero es él quien tiene que aceptar la responsabilidad por sus acciones y decidirse si va a resolver sus problemas. Aun cuando usted perciba qué es lo mejor para él, lo que en verdad importa es lo que él percibe como lo mejor para sí mismo. Anímelo, pero no lo fuerce, ya que esto solamente lo puede alejar de usted. Le hará más daño que bien arrastrarlo a una terapia si él no lo desea. Él tiene que desear resolver sus problemas. Usted no puede tomar las decisiones que son solamente de él. Debe hacer elecciones y experimentar las consecuencias de sus acciones, aun cuando será difícil para usted verlo experimentar dolor y tragedia en el proceso. Darle la libertad de hacer elecciones muestra que usted lo respeta. Ya que sólo Dios le puede dar el deseo de cambiar, debe usted creer que Dios puede arreglar la situación de su amigo mejor que cualquier otro.

No ofrezca soluciones simplistas

He escuchado una y otra vez historias de hombres que hablaron con sus padres u obispos acerca de sus problemas y solamente les dijeron que leyeran las escrituras, oraran y tuvieran más fe. Aun cuando estas acciones son en verdad parte de la solución, son tan poco agradables como decirle, "Solamente tienes que actuar como sabes que debes hacerlo". Los problemas de identidad sexual pueden ser complejos, y las respuestas simplistas solamente muestran una falta de comprensión. Lo que menos necesitan es un discurso acerca

de lo malo que es la homosexualidad. Ellos ya saben que no deben sentirse sexualmente atraídos hacia otros hombres; le están solicitando que los ayude a encontrar una solución al problema.

No sea presto para juzgar

Antes de juzgar a otros, debemos vernos a nosotros mismos. En ocasiones somos rápidos para juzgar y condenar las acciones de otros, pero lentos para ver la inmoralidad y el pecado en nuestra propia vida. Recuerde, Cristo perdonó a la mujer adúltera, pero fue duro al criticar a aquellos que pensaron que estaban sin pecado.

Recuerde que este es un proceso de aprendizaje

Ni usted ni su amigo tendrán todas las respuestas, ni siquiera conocen todas las preguntas. Tendrán que aprender juntos y reconocer que tomará tiempo. Tal vez tome años entender y manejar todas las emociones y problemas.

Apoye sus esfuerzos

El vencer los problemas homosexuales requiere una enorme cantidad de tiempo y energía, y usted puede ayudar apoyándolo en las muchas cosas que tiene que hacer. A la vez que no debe olvidar sus responsabilidades con su familia, necesitará pasar mucho tiempo leyendo acerca del tema, asistiendo a reuniones y fomentando relaciones con otros hombres. En lugar de vigilar su tiempo, anímelo a hacer las cosas que tiene que hacer para convertirse en un mejor hombre, padre o esposo. Ayúdelo a programar su tiempo, y cuando estén juntos, que este sea productivo.

Acudan a consejeros profesionales

Puede ser que en su área exista una oficina de los Servicios Familiares de la Iglesia (LDS Family Services) y si no es así, Evergreen Internacional (véase la sección de organizaciones en este libro) le puede indicar sobre terapeutas que han sido capacitados

para tratar a personas con problemas homosexuales. Dado que las atracciones homosexuales son el resultado de una profunda falta emocional, casi siempre requieren de ayuda especializada para resolverse. Advierta a su amigo sobre el cuidado que debe tener al escoger a un terapeuta porque algunos pueden hacer más daño que bien. (Véase el capítulo sobre terapia donde se le aconseja cómo elegir un terapeuta.)

Muchos hombres con atracciones homosexuales se sienten torturados por sus problemas que pueden parecer difíciles de comprender y a veces sin esperanza para vencerlos. Este desánimo puede llevarlos a pensar en el suicidio. Si su amigo ya ha pensado en ello, obtenga ayuda profesional de inmediato. Usted puede ayudar a su amigo si le recuerda de manera constante del plan eterno de salvación. Cuando él entienda su naturaleza eterna y el amor de Dios por él, se dará cuenta que el suicidio no es la solución. El hecho de que se sienta perturbado por sus problemas lo demuestran como un alma espiritualmente sensible para quien existe una gran esperanza.

Si en su problema ha existido el abuso, es probable que él necesitará apoyo profesional. Los siguientes folletos de la Iglesia pueden ser de ayuda: *Medidas ante el abuso: Ayudas para líderes eclesiásticos,* número de artículo 32248 002, y *Preventing and Responding to Child Abuse (Prevención y medidas ante el abuso de menores),* disponible solo en inglés, número de artículo 33196.

Cuídese usted

En su anhelo por ayudarle, no ignore sus propios problemas. Usted tiene necesidades propias, y debe aclarar sus sentimientos y aprender a manejar la situación. Tal vez encuentre útil platicar con un consejero profesional o unirse a un grupo de apoyo. Existen grupos para madres, padres, esposas y hermanos que le pueden ayudar a comprender la situación y manejar sus propios sentimientos. Véase el capítulo sobre grupos de apoyo donde encontrará consejos sobre cómo escoger uno que le ayude y no contribuya a incrementar sus problemas. Tal vez desee dar servicio a la comunidad en una organización que ayuda a las personas a vencer sus problemas homosexuales (véase la sección de organizaciones en

este libro). Tal vez encuentre útil leer libros que aconsejan cómo manejar sus propios sentimientos y problemas.

Los amigos y los líderes de la Iglesia deben tomar en cuenta a la esposa y a la familia de su amigo, ya que ellos también son afectados por sus problemas y tienen necesidades propias. Probablemente también necesitan ayuda profesional.

Muestre amor como el de Cristo, pero mantenga su propia integridad

Su amigo necesita saber que aun cuando comete errores, él puede encontrar seguridad en usted y que su carga será aligerada (no aumentada) debido a la relación que tienen. Lo que necesita de usted es ayuda, no que lo condene; comprensión, no acusación; compasión, no amenazas. El Salvador dijo, "Este es mi mandamiento: Que os améis unos a otros, como yo os he amado" (Juan 15:12). ¿De qué manera ama el Salvador a su amigo? ¿Lo ama menos porque se siente atraído hacia otros hombres? Debemos amar a otros como Él los ama. Cristo es nuestro ejemplo de amor verdadero. El presidente Boyd K. Packer ha enseñado, "Hay una gran diferencia entre lo que uno *es* y lo que uno *hace.* Lo que uno es, tal vez merezca tolerancia ilimitada; mas lo que uno hace, merece sólo cierta cantidad".[93] Puede ser difícil mostrar amor como el de Cristo cuando el comportamiento de su amigo le ofende o le decepciona, pero es necesario que usted esté a su lado. Cuando él está más desesperado es cuando más lo necesita.

Amar incondicionalmente no significa que usted tenga que aceptar comportamientos y creencias con las que no está de acuerdo; significa que usted muestra amor como el de Cristo a esa persona, sin importar su comportamiento. Debe mantener su integridad sosteniendo sus creencias y normas. No tiene que disculpar el estilo de vida de su amigo o defender sus elecciones ante otros para comprobar su amor o su lealtad. De hecho, él necesita de su ejemplo y su estabilidad. Debido a las muchas opciones que él escucha, necesita su fuerza para mantener sus normas y creencias que le representen una influencia estable en su vida.

El amor incondicional simplemente significa que usted no

impone demandas o condiciones. “Te amo, mientras no tengas fantasías con otros hombres”. Usted ofrece su amor y apoyo sin importar el nivel de progreso que haya logrado mientras lucha contra sus adversidades.

Mantenga abiertas las líneas de comunicación

Aun cuando hayan alcanzado un punto insuperable para resolver la situación, continúe comunicándose. Tal vez tenga que decir, “No entiendo por qué has tomado esas decisiones, pero te amo y deseo seguir trabajando en esto hasta que lo entienda. No quiero que pases por esto tú solo”. Si lo ama, demuéstreselo escuchándolo y pasando tiempo con él.

Mantenga la información confidencial

Esta ha sido una gran revelación de parte de él, y espera que usted mantenga esta información en el mayor secreto. Una indiscreción de su parte puede ser considerada inapropiada en otras circunstancias, pero en este caso, él probablemente lo considere una traición a su confianza. Recuerde que él le ha confiado su “oscuro secreto”, algo que le es vergonzoso y muy personal. Dado que la confianza es un aspecto importante en su relación, es importante mantener toda la información en el más estricto secreto. Respete su derecho de decidir qué información él comparte y con quién.

Si alguna otra persona se entera de sus atracciones, tal vez se abstenga a desarrollar una relación con él. Una parte importante de su remedio será poder relacionarse con otros hombres y desarrollar una relación apropiada y cercana a ellos, y esto puede ser difícil o imposible si otras personas saben de su problema. Debido a que la gente teme a la homosexualidad y tienen conceptos erróneos acerca de ella, los hombres tal vez se aparten de él cuando lo que más necesita es amor y aceptación. Por lo tanto, si usted solicita la ayuda de líderes del quórum o de otras personas para brindarle amistad, asegúrese de no divulgar ninguna información sobre la clase de circunstancias que está pasando.

Decida a quién divulgar

Dado que el problema homosexual es de su amigo y no suyo, él tiene el derecho de determinar a quién divulgar, cuándo hacerlo y qué tanto compartir. La decisión se debe hacer en oración y por inspiración personal, ya que lo que sea bueno para una persona puede no serlo para la otra. Puede ser que él no encuentre necesario o prudente decirle a otra persona aparte de su familia o sus mejores amigos. Si otros más saben de su problema, tal vez les será más difícil relacionarse con él y de esta manera será más difícil para él superar sus problemas

Líderes del sacerdocio

Su amigo debe platicar con su obispo y de esa manera gozar del beneficio del consejo y guía del mismo.

Esposas

Si está casado, su esposa merece conocer sus problemas. No pueden ser una sola carne (véase Mateo 19:5) si esconde una parte tan importante de su vida a ella. Con frecuencia, las esposas conocen mejor los sentimientos del esposo antes que él mismo los comprenda. Yo estaba casado y tenía hijos antes de darme cuenta que tenía problemas homosexuales. Después de visitar al terapeuta un par de veces, supe que tenía que contarle a mi esposa. Pasé un buen rato preparándome para contárselo. Escogí un fin de semana con día feriado para tener varios días para platicar. Le expliqué que tenía problemas emocionales que deseaba solucionar y que estaba visitando a un terapeuta para tratar de comprenderlos mejor. Le comenté acerca de mis sentimientos de soledad y hablamos acerca de la identidad de género y la necesidad de contar con la compañía de varones. Platicamos acerca de mi dificultad para desarrollar relaciones satisfactorias con los hombres. Pasaron varias horas antes de que yo usara la palabra "homosexual" y traté de hacerle entender que era un problema emocional y no solamente sexual. Le dije que no podría vencer estos problemas yo solo. Necesitaba compartir

estas experiencias con ella. Hablamos mucho y lloramos, después hubo más plática y también llanto. Aun cuando fue difícil, me apoyó y se comprometió a ayudarme. Estoy agradecido de que mi esposa conoce estos retos en mi vida y que está dispuesta a apoyarme. Después de una buena sesión de terapia o de una reunión con el grupo de apoyo, tenía la necesidad de compartir mis sentimientos positivos y mis éxitos con ella. Esta experiencia nos ha ayudado a crecer juntos como nunca antes lo habíamos hecho.

El siguiente relato es la experiencia de una esposa: "Mi esposo…me contó sus problemas sobre atracción por personas del mismo sexo después de haber estado casados un año. Mientras me hablaba ese día, recuerdo cómo sentía un gran amor por él y, a la vez, un profundo sentimiento de tristeza que hubiese luchado solo durante tantos años. Me impresionó que compartiera algo tan íntimo y doloroso conmigo. A su vez, él se sentía sorprendido que yo no lo echara de mi vida. Me dijo que era la primera experiencia que tenía de amor incondicional. A mí nunca se me ocurrió abandonarlo. Seguía siendo el mismo hombre que yo amaba, y me sentí más cercana a él ese día debido a la forma en que había abierto su corazón. Esa fecha marcó un hito en nuestras vidas".[94]

Padres y hermanos

Yo confesé mis problemas a mi hermano que también sufre de sentimientos homosexuales. Pero debido a que yo había salido de casa y me casé antes de estar consciente de tener sentimientos homosexuales, preferí no contarle a mis padres o a otros miembros de la familia porque no pensé que fuera de ayuda o necesario hacerlo. Steve Andersen escribió sobre el contar a los padres: "El domingo les conté a mis padres y ¡qué alivio sentí! Nunca me hubiera imaginado su respuesta. De haber sabido que serían tan comprensivos, les hubiera contado hace años. Los subestimé. Se sintieron muy sorprendidos, lo cual me sorprendió a mí también, porque yo creía que ellos lo sospechaban desde que yo estaba creciendo. Conté a ellos lo que yo pensaba acerca de mí mismo al crecer y me sorprendí al enterarme que solamente eran mis percepciones y no necesariamente la forma en que otras personas me

veían, en especial mis padres. Mi padre dijo que él sabía que no acostumbraba mostrar sus sentimientos y que con frecuencia consideraba tratar de cambiar. Me dijo que si me ayudaría y aumentaría mi autoestima, estaba despuesto de intentar cambiar. Se me acercó y me dio un gran abrazo—el primero que yo recuerdo en 36 años—¡y tengo 36 años! Al siguiente día me llamó a mi trabajo, algo que nunca hace, solamente para decirme que estaba triste y sentía deseos de llorar, no porque yo tuviera estos problemas, sino triste porque yo había sido infeliz tanto tiempo y él nunca lo supo. ¡Qué experiencia tan positiva"!

Hijos

Su amigo y su esposa deben decidir juntos cuándo—o si deben—decirles a sus hijos. Scott escribió acerca de esta experiencia al contarle a su hijo: "El momento había llegado. Mi hijo mayor (de 14 años) ¡finalmente preguntó! Yo estaba trabajando en la computadora escribiendo sobre algunas experiencias sobre mi vida cuando mi hijo llegó. Él deseaba usar la computadora y yo no se la prestaba, así que estuvo entrando y saliendo de la habitación y tratando de ver lo que yo estaba haciendo, y yo de alguna manera trataba de evitar que viera lo que estaba escribiendo. Casi había terminado cuando mi hijo se acercó finalmente y preguntó, '¿Papá, eres gay'? Evadí la respuesta, y dijo, 'No me has contestado'. Yo dije algo tonto como '¿Por qué? ¿Tú lo eres'? Me dijo que no. Yo agregué, 'Sí, lo fui'. Lo miré y le pregunté, '¿Te molesta'? Haberle contestado la primera pregunta pareció satisfacerlo y se limitó a preguntar cuándo podría usar la computadora. Más tarde se mostró muy cariñoso. Se acercó a mí varias veces y me abrazó y me dijo que me amaba. Le leí un rato antes de acostarse y cuando terminamos, le dije, 'Hijo, sé que es importante que sepas que amo a tu mamá y siempre lo he hecho'. Solamente me abrazó y se fue a dormir. No fue tan doloroso como lo había imaginado o temido que fuera. De hecho, no fue nada doloroso".

Los niños que son amados y respetados por sus padres tienden a amarlos y respetarlos. Sin embargo, una advertencia, ya que muchos adolescentes no son tan maduros o comprensivos como el hijo de

Scott. Su amigo y su esposa deben decidir en oración cuándo—o si deben—decirles a sus hijos. Si lo hacen, explíqueles que su padre no es perfecto (si es que ha cometido errores de comportamiento), pero no desacredite o menosprecie a los hombres en general. Si los niños no respetan el papel de los hombres y padres, pueden desarrollar problemas de identidad de género ellos mismos.

Amigos

Algunos hombres tienen experiencias positivas al comentarle a su mejor amigo, el cual no tiene problemas homosexuales. Generalmente se han sorprendido al saber que los otros le siguen aceptando y amando aun cuando conocen su "secreto oscuro". Esto los ha ayudado a sentirse amados por lo que en verdad son, y no por la fachada que han tratado de presentar. El darse cuenta de esto con frecuencia mejora su autopercepción.

Si usted desea comentarle a un amigo de confianza o algún miembro de la familia (para que tenga con quien hablar sobre la manera en que estos problemas le afectan), antes de hacerlo obtenga el permiso del hombre que padece de sentimientos homosexuales.

Tenga cuidado

Aun cuando las anteriores son experiencias positivas, no espere que todas las reacciones sean positivas. Algunos hombres han sido desterrados del seno familiar o han perdido a buenos amigos cuando se enteraron de sus atracciones. Las personas a quienes les platique son humanos y difieren de maneras de pensar. Poseen sus propios límites y actitudes, por lo que cada uno reaccionará de manera distinta. Algunos podrán mostrar amor como el de Cristo; otros tal vez reaccionarán de manera negativa.

Para ayudarlo a usted o a su amigo a explicar sus problemas a un ser amado, escribí el folleto *Cómo comprender problemas homosexuales de los hombres: Una introducción para los Santos de los Últimos Días*, que explica de manera sencilla y condensada los conceptos tratados en este libro.

Cómo acercarse a alguien que usted sospecha tiene problemas homosexuales

Si usted sospecha que su esposo, hijo, hermano o amigo siente atracción homosexual, tal vez desee prepararle el camino para que le hable acerca de ello. Tal vez tema admitir sus problemas porque siente pena o teme ser rechazado. Propicie una atmósfera donde sepa que usted está dispuesto a compartir dichos sentimientos. "Deseo que tengamos una relación honesta donde sientas que puedes hablar sobre cualquier tema". Tal vez desee hablar sobre algún evento en las noticias o un programa de televisión que aborde el tema gay. "Este es un asunto interesante. ¿Qué crees que debe hacer una persona que siente atracción homosexual"? Después de platicar sobre el tema, usted podría decir, "Si yo supiera de alguien que lucha con estos sentimientos, le amaría y me gustaría que me platicara para mostrarle mi comprensión y ser un apoyo para él".

Si usted cree que su hijo tiene estos sentimientos, hable con él acerca de este punto y guíelo de manera que pueda empezar a comprenderlos y obtener ayuda temprana, antes que éstos sean más complejos. Los padres en ocasiones evitan las discusiones directas sobre temas sexuales y hablan del asunto en tercera persona. Sin embargo, el hablar sobre lo desagradable que es la homosexualidad solamente aumentará el sentimiento de culpa y vergüenza que el joven ya siente y esconderá más profundamente cualquier intento por admitir que tiene un problema para empezar a buscar ayuda. En su lugar, establezca un sentimiento de amor y confianza, después pregunte de manera directa y hable de ello abiertamente.

Lecturas recomendadas

"Ayudad al ser querido que os necesita", Richard G. Scott, *Liahona,* julio de 1988, págs. 59-60.

Parents in Pain (Padres en dolor) por John White

Where Does a Mother Go to Resign? (¿En dónde renuncia una madre?), por Barbara Johnson

Fresh Elastic for Stretched Out Moms (Nueva ayuda para

madres estresadas) por Barbara Johnson

How Will I Tell My Mother?, A True Story of One Man's Battle with Homosexuality and AIDS (¿Cómo se lo diré a mi madre? Un relato verdadero de la batalla de un hombre con la homosexualidad y el SIDA) por Jerry Arterburn

The Dance of Anger (El baile de ira) por Harriet G. Lerner

CAPÍTULO 5

El albedrío, la libertad y la responsabilidad

En uno de mis grupos de apoyo desarrollé una amistad cercana con un hombre que tenía una hermosa familia y un testimonio del evangelio. Aun cuando lo intentaba y estaba logrando progreso, finalmente dejó la Iglesia y a su familia al elegir una vida de soltero sin preocupaciones. Pienso que parte de la razón por la que hizo esa elección fue que sentía que no tenía opciones. Este capítulo explica que su amigo *sí* tiene opciones. Muchos hombres toman las decisiones correctas en situaciones difíciles y como resultado están logrando cambios importantes en su vida.

Nuestra vida está compuesta por muchas pequeñas elecciones. Raramente tomamos una decisión monumental. Las pequeñas cosas moldean nuestro carácter y nos hacen ser quienes somos. Nuestro carácter es el compuesto—el resultado neto—de esas pequeñas elecciones. Este capítulo explora nuestro poder de elegir y de qué manera esas elecciones influyen en nuestra vida eterna.

En Doctrina y Convenios leemos: "yo preparé todas las cosas, y he concedido a los hijos de los hombres que sean sus propios agentes" (DyC 104:17). ¿Qué significa ser nuestros propios agentes? Veamos los conceptos de albedrío y libertad.

Albedrío, libre albedrío y *albedrío moral,* todos se refieren a nuestro poder interno de ejercer nuestra voluntad y tomar elecciones. *Libertad* se refiere al poder externo y a la oportunidad de realizar dichas decisiones.[95]

El albedrío

Antes de venir a esta tierra, Dios nos dio a cada uno de nosotros nuestro albedrío—el poder de escoger (véase Alma 13:3). De hecho, una de las razones principales por las que vinimos a esta tierra fue para ser probados, para ver si haríamos todo lo que se nos mandara (véase Abraham 3:25). En el concilio celestial, Satanás presentó un plan alternativo que negaba el albedrío. Cuando fue rechazado, se rebeló, "y pretendió destruir el albedrío del hombre que yo, Dios el

Señor, le había dado" (Moisés 4:3–4).

Al saber que Satanás está ansioso para que hagamos mal uso del poder del albedrío, necesitamos tener cuidado con las elecciones que hacemos. "Por lo tanto, el Señor Dios le concedió al hombre que obrara por sí mismo" (2 Nefi 2:16).

"Anímense, pues, vuestros corazones, y recordad que sois libres para obrar por vosotros mismos, para escoger la vía de la muerte interminable, o la vía de la vida eterna" (2 Nefi 10:23). Dios nos ha dado nuestro albedrío—el poder de escoger—y ninguna persona u organización nos lo puede quitar.

La libertad

Lo que se nos puede quitar o reducir en esta vida es nuestra *libertad,* que es el poder para obrar de acuerdo con nuestras elecciones. El élder Dallin H. Oaks explica que "el albedrío es absoluto, pero en las circunstancias de la mortalidad, la libertad siempre está limitada".[96] Explica que la libertad puede estar limitada o se puede quitar de tres maneras:

1. *Por leyes físicas.* Por ejemplo, estamos sujetos por la ley física de la gravedad y no podemos elegir no obedecerla. También pueden haber ciertos límites físicos con las que hemos nacido.
2. *Por las acciones de otros.* Escogemos vivir bajo ciertos regímenes gubernamentales que imponen leyes y restricciones para el bien común de la sociedad.
3. *Por nuestras propias acciones.* Nosotros escogemos imponer restricciones a nuestra libertad individual, por ejemplo, cuando escogemos usar el cinturón de seguridad del automóvil o cuando firmamos un contrato. En estas ocasiones usamos nuestro albedrío para limitar de manera temporal ciertas libertades individuales que nos permiten lograr una libertad eterna más importante. Su amigo puede escoger imponerse ciertos límites personales. Por ejemplo, si sabe que es susceptible a ciertos comportamientos adictivos, puede decidir limitar su acceso a lugares o condiciones que le podrían hacerlo caer en tentación.

Una restricción de libertad de esta manera "reduce el grado en el cual podemos actuar de acuerdo a nuestras elecciones, pero no nos

priva del albedrío que Dios nos ha otorgado”.[97]

Las consecuencias

Tenemos la tendencia de pensar que el albedrío es un asunto personal. Sin embargo, con frecuencia ignoramos el hecho que las elecciones tienen consecuencias. Tenemos la libertad de considerar nuestras opciones, hacer elecciones y actuar. Pero una vez que hemos actuado, no nos podemos librar de las consecuencias de nuestra acción.

La responsabilidad, el rendir cuentas y la autoridad

Su amigo debe estar dispuesto a (1) aceptar personalmente la responsabilidad de sus acciones y de la dirección de su vida, (2) rendir cuenta ante alguien y (3) ejercer su propia autoridad al permitirse actuar y tolerar que otra persona verifique su progreso.

La responsabilidad personal

Satanás hará creer a su amigo que no es responsable por su albedrío en esta vida porque él “nació así” y no tiene control de sus acciones homosexuales. Aun cuando no eligió tener atracciones hacia el mismo sexo, *sí* escoge cómo responder a ellas y su habilidad de superarlas será determinada por el control que él decida ejercer en su vida.

El rendir cuentas

El rendir cuentas es un principio eterno (véase DyC 104:11–13). En la parábola de los talentos, a los siervos se les hizo responsables por los talentos que recibieron y se esperaba que los aumentaran (véase Mateo 25:14–30). En los llamamientos en la Iglesia, se nos pide que rindamos cuentas ante nuestros líderes del sacerdocio con quienes nos reunimos para ser entrevistados de manera regular. El rendir cuentas nos permite mantener nuestra integridad y nos ayuda a crecer. En su batalla con la homosexualidad, su amigo necesita

identificar a aquellos ante quienes deberá rendir cuentas:

- *A sí mismo,* al admitir honestamente sus problemas y debilidades.
- *A Dios* en oración diaria, confesando sus debilidades y pidiendo fuerza para enfrentar el día.
- *A su obispo* o presidente de rama por los pecados que debe confesar.
- *A su terapeuta* de que tan bien está trabajando en las cosas que tiene que hacer.
- *A su confidente.* Éste puede ser alguien que también esté sufriendo con problemas homosexuales o simplemente un amigo cercano que se interese en él.

La autoridad

El siguiente paso es dar autoridad o permiso para que ese amigo evalúe su progreso. Muchos hombres que tienen problemas homosexuales tienen dificultades con aceptar la autoridad. Aun cuando haya solicitado que se le evalúe, puede sentirse controlado cada vez que se le hagan preguntas difíciles. Si usted hizo un trato con él para chequearlo, no permita que le haga a usted responsable por las acciones de él. No permita tampoco que le culpe si usted no le llamó o si él no pudo ponerse en contacto con usted en un caso de emergencia. Recuérdele que él es responsable por sus acciones. A medida que aprenda a rendir cuentas, también se sentirá más en control de la situación.

Otro aspecto de rendir cuentas es que él reconozca que tiene autoridad sobre su propia vida si así se lo permite. Debido a fracasos anteriores, podrá sentirse impotente al actuar. Pero a medida que ejerza autoridad en su propia vida, se dará cuenta que puede hacer cambios significativos en la misma. Podrá actuar, y esto hará una gran diferencia.

CAPÍTULO 6

Las elecciones en la vida

Cada persona tiene que encontrar su propia forma de manejar la homosexualidad. Algunos escogen adoptar una identidad homosexual, "salir del clóset" y vivir abiertamente esa identidad. Otros escogen encontrar una solución a los problemas homosexuales para poder vivir el evangelio plenamente. La elección de resolver los problemas homosexuales es una elección en busca del crecimiento y autodesarrollo. El decidirse a resolver la homosexualidad es una elección mayor en la vida. Dado que la homosexualidad es la manifestación exterior de problemas sin resolver y que son determinantes en la personalidad de su amigo, decidirse a trabajar en estos problemas involucrará una revaluación de su persona y la decisión de cambiar. Este capítulo delinea los pasos que se deben seguir y algunos puntos que debe considerar a medida que tome estas importantes decisiones en la vida.

Paso uno: Definir los valores personales

Primero debe determinar sus creencias y valores personales. Al pasar yo mismo por este proceso, me di cuenta que no podría solamente aceptar las creencias de mi familia o de la sociedad, sino que debía identificar lo que importaba más para mí y de esa manera tomar decisiones basado en ello. En cierta forma, significaba que debía estar en contacto con mi yo interno y aclarar lo que yo creía que era verdad. Significaba identificar mis propias creencias aparte de las creencias de los demás. Tuve que cuestionar mi testimonio y una vez que descubrí por mí mismo lo que es eternamente verdadero y acepté estos valores, pude tomar decisiones basadas en ello y no malgastar tiempo tratando de cambiar lo que es eternamente correcto o contradecirlo diciendo que no tenía derecho a ser cierto.

Paso dos: Considerar las opciones

En realidad solamente hay tres opciones.[98] Primera, su amigo

podría decidir a no tomar partido. Algunos hombres quieren chiflar y beber agua. Desean la comodidad, la seguridad y la aceptación de su familia y quieren seguir activos en la Iglesia. Pero a la vez, buscan por otra parte la gratificación sexual. Pero si su amigo comprende las escrituras y el plan de salvación, se dará cuenta de que esto no es una opción sensata (véase Apo. 3:16).

Una segunda opción es decidirse por la homosexualidad. Esto incluye la fantasía de encontrar al "hombre perfecto" y vivir felices para siempre. Desafortunadamente, muchas personas buscan esta condición idílica pero nunca la encuentran. Si él entiende las escrituras y el plan de salvación, se dará cuenta que ésta no es una opción razonable.

La tercera opción es aceptar el plan eterno de salvación y dedicarse por completo a Dios, a su familia y a las verdades eternas. En lugar de gastar sus energías luchando con lo que sabe es verdadero, decidir vivir el plan del evangelio que su bondadoso Padre Celestial ha diseñado para su felicidad total. El presidente Howard W. Hunter enseñó, "Cristo no sólo es el camino *correcto,* sino que a la postre el *único* camino de esperanza y gozo".[99] Entre más pronto alinee su vida con la verdad eterna, más pronto encontrará la verdadera felicidad.

Cuando por fin encaré mis problemas homosexuales y usé la palabra "homosexual" por primera vez, estaba felizmente casado y tenía hijos. Los amaba mucho y me sentía seguro en mi matrimonio. Sin embargo, el impulso de los deseos homosexuales era tan fuerte que mi vida se volteó al revés. Las personas en el mundo gay me decían que debía ser honesto conmigo mismo y obedecer mis sentimientos. Me decían que si yo reprimía mi recién hallada sexualidad, un día me lamentaría por todas las experiencias que perdí. Sin embargo, pronto me percaté que no podía experimentar con estos deseos sexuales por un lado y a la vez fingir ser un leal esposo y padre mormón. Si no quería vivir una vida doble, tendría que tomar una decisión. ¿Debería dejar a mi esposa y a mi familia y sumergirme en el mundo gay? ¡Mi vida mormona se veía aburrida comparada con la excitación y mística de la vida gay! Veía un estilo de vida gay como algo poderosamente seductor. Parecía romántico y

sensual, y a la vez tentador y excitante. Me resultaba difícil ser objetivo porque el pensamiento racional rápidamente era borrado por la fascinación emocional. Finalmente tuve que escribir todos los pros y los contras que pude imaginar.

Paso tres: Discernir la verdad del error

Considere las verdades eternas

La verdad eterna permanece intacta y no está sujeta a nuestra opinión. No existen diferentes versiones de la verdad que se puedan adaptar a nuestras situaciones personales. Dios tiene un plan para la salvación de todos Sus hijos. El élder M. Russell Ballard nos recuerda, "Si estamos afianzados en la comprensión correcta de quiénes somos, por qué estamos en este mundo y a dónde iremos después de esta vida terrenal, Satanás no podrá poner en peligro nuestra felicidad por medio de ninguna clase de tentación. Si hemos tomado la determinación de vivir de acuerdo con el plan de nuestro Padre Celestial, utilizaremos el albedrío moral que Dios nos ha dado para tomar decisiones basadas en la verdad revelada, y no en las opiniones de los demás ni en la manera de pensar que esté de moda en el mundo….Los que comprendan el plan eterno que nuestro Padre Celestial tiene para el gozo y la felicidad de Sus hijos estarán mejor preparados para tomar buenas decisiones….Si creemos verdaderamente que somos Sus hijos y que estamos aquí en la tierra para aprender a vivir, por medio de la fe, las enseñanzas y los mandamientos de Dios y de Su Hijo Unigénito, Jesucristo, tomaremos las decisiones que nos hagan merecedores de regresar algún día a Su presencia".[100]

Use todos los recursos disponibles

Nuestro Padre Celestial nos ha dado dones divinos para ayudar a su amigo en su jornada y debe echar mano de ellos para recibir las bendiciones prometidas. Debe obtener su bendición patriarcal o leerla si es que ya la tiene para acordarse de las bendiciones que le han sido prometidas. Puede pedirle a su padre o al obispo una

bendición del sacerdocio para obtener una visión adicional a medida que toma estas decisiones importantes de la vida. Si ya hizo convenios en el templo y recibió sus investiduras, debe reflexionar sobre los convenios que hizo y recordar las promesas que se le hicieron. Él forma parte de una generación escogida reservada para vivir en esta tierra en estos últimos días. Tiene por delante una misión especial que debe llevar a cabo, que por alguna razón incluye retos homosexuales. Dado que las decisiones que tome determinarán el curso que su vida tomará, debe asegurarse de hacer elecciones que le darán gozo eterno en lugar de felicidad temporal.

Escuchar al Espíritu Santo

Aconséjele a que sea cuidadoso al confiar en sus sentimientos. Los sentimientos emocionales pueden ser pasajeros y cambiar de vez en cuando. Si presta oídos a sus estados de ánimo del momento, podría ser llevado y traído por sus emociones. Pero, dado que el Espíritu Santo obra a través de sentimientos e impresiones, deberá asegurarse de escucharlo—éstos siempre estarán de acuerdo con la verdad revelada. El Espíritu nunca lo guiará en contra de las enseñanzas de los profetas. Los susurros del Espíritu Santo brotan de lo más profundo y pueden distinguirse de las emociones superficiales que pueden cambiar de vez en cuando. El presidente James E. Faust enseña que "por el poder y el don del Espíritu Santo podemos saber qué hacer y qué no hacer para gozar de felicidad y paz en la vida".[101]

No nos dejemos engañar por las enseñanzas del mundo

En estos días se dicen infinidad de mentiras acerca de que la homosexualidad es saludable y un estilo de vida alternativo. Aún algunas personas en la Iglesia son engañadas por la forma en que Satanás tergiversa la verdad y comienzan a pensar que saben más que los líderes de la Iglesia acerca de las necesidades de la gente que batalla con deseos homosexuales. Con un deseo sincero por ayudar, estas personas escriben cartas a los líderes de la Iglesia y oran a Dios para que inspire a las autoridades a comprender la

homosexualidad y a que cambien las políticas de la Iglesia para que sean más favorables hacia aquellos que tienen deseos homosexuales. En verdad, los líderes de la Iglesia toman en cuenta seriamente los asuntos sobre la homosexualidad y tienen un entendimiento claro de lo que Dios desea que hagan. No sería extraño que nunca hubiese una revelación sobre la homosexualidad que llegue a convertirse en una sección de Doctrina y Convenios para contestar todas nuestras dudas. De la misma manera no existe una sección acerca de cómo vencer el alcoholismo u otras condiciones mortales. Las revelaciones concernientes a estos asuntos llegan de manera individual. El evangelio ya tiene las respuestas que necesitamos y podemos recibir revelación individual a medida que la necesitemos para comprender la aplicación de los principios del evangelio a nuestros problemas específicos.

Paso cuatro: Decidirse y comprometerse

Una vez que haya orado y evaluado sus opciones, necesitará tomar una decisión y comprometerse a continuar, sin importar lo difícil que sea. Lo peor que puede hacer es un esfuerzo a medias, fallar, y luego convencerse de que no puede vencer la homosexualidad.

Paso cinco: Desprenderse de todo lo homosexual

Para demostrar su decisión de dejar atrás su pasado homosexual, su amigo debe desprenderse de todos los hechos y relaciones que se lo recuerden. Aun cuando desea hacer cambios, una parte de él querrá aferrarse al pasado que le es familiar y del que tiene gratos recuerdos. Es importante que se desprenda de estas cosas ya que pueden mantener viejos sentimientos vivos en sus emociones y echar por tierra sus esfuerzos por cambiar. Necesitará hacer un inventario de su vida y determinar lo que necesita olvidar, tal como amigos o lugares y actividades que le recuerden del pasado. Al eliminar estas cosas de su vida, necesitará reemplazarlas con otras nuevas actividades edificantes que le permitan asociarse con hombres con quienes le gustaría tener amistad.

Lectura recomendada

“Cómo tomar la decisión correcta”, Richard G. Scott, *Liahona,* julio de 1991, págs. 35–38.

CAPÍTULO 7

El plan de acción personal

Los problemas homosexuales no serían tan difíciles de resolver si hubiera un plan paso por paso que cualquier persona pudiera seguir. Sin embargo, debido a que los factores que *causan* los problemas homosexuales difieren de individuo a individuo, no existe una fórmula mágica para todas las personas que se los *resuelva.* Los conceptos que se tratan en este libro enseñan principios básicos de saneamiento, pero su amigo tendrá que desarrollar un plan de acción personal tomando en cuenta las cosas específicas que él necesita. No será tan fácil como sentarse y escribir en el término de una hora este plan, debido a que los puntos son complejos, pero su éxito es demasiado importante como para dejarlo a la casualidad. Este capítulo delinea los pasos para desarrollar un plan de acción personal lo mismo que algunos conceptos que deben tomarse en cuenta al desarrollarlo.

Determinar si se está listo

Antes que su amigo inicie esta jornada para resolver sus problemas homosexuales, es importante que se pregunte a sí mismo si su deseo personal es lo suficientemente fuerte como para seguir adelante debido a que su éxito dependerá del nivel de deseo y compromiso.

Hacer un inventario de uno mismo

Antes de empezar, tal vez desee examinar su vida e identificar sus sentimientos y acciones actuales. Este puede ser un principio importante al desarrollar un plan estratégico. Tal vez más adelante le sirva como parámetro para medir su progreso.

Desarrollar un plan de acción

Con este inventario a la mano, se podrá reunir con su terapeuta e

identificar las áreas donde necesita concentrarse, tomando en cuenta los aspectos emocionales y espirituales. Los procesos de reparación y de maduración emocional pueden incluir puntos como ponerse a mano con el trauma emocional del pasado, resolver conflictos emocionales actuales, vencer las separaciones y dependencias emocionales, aprender a amar de manera apropiada, establecer relaciones sanas, corregir la percepción que se tiene de sí mismo, y fomentar sentimientos de masculinidad y autoestima. El desarrollo espiritual puede incluir crecer en maneras tal como someterse a Dios, tener un profundo cambio de corazón, vencer la envidia y la lujuria, dar servicio cristiano y desarrollar una integridad espiritual. El crecimiento y la curación personal vienen una vez que se ha puesto una fe total en su Salvador, quien tiene el poder para cambiar su vida. No existe ninguna situación en la que hayamos nacido que el Salvador no pueda componer. No existe ninguna condición que pueda obstruir nuestra felicidad y potencial temporal y eterna que Él no pueda corregir. Y cuando su amigo haya hecho todo lo que esté a su alcance, el Salvador se hará cargo desde ese punto y terminará el resto.

Los aspectos tanto espiritual como emocional necesitan ser encarados durante el proceso, de otra manera no será completo. Tengo la oportunidad de platicar con hombres que dicen "He ayunado y orado y leído las escrituras. He tratado de ser bueno. Pero ¡de nada sirve"! También hablo con hombres que dicen "He estado en terapia durante años y los sentimientos no desaparecen". Algunos desarrollan relaciones sanas para satisfacer sus necesidades emocionales, pero descuidan las necesidades espirituales. Si su amigo se desarrolla emocionalmente, pero no espiritualmente, no tendrá la ayuda espiritual necesaria para llevar a cabo la difícil transición. Si avanza en el aspecto espiritual, pero no en el emocional, las tentaciones no desaparecerán y la intensidad de los deseos y necesidades pueden ser tan grandes que tal vez no pueda resistirse a la tentación. El proceso de transición es un proceso tanto de gracia como de verdad. Existe la verdad en el proceso terapéutico pero también es un proceso sanador de gracia. Cuando los aspectos emocionales y espirituales no están balanceados, parecería que las

personas progresan bien, pero este progreso es temporal y finalmente reinciden. Mientras que se hacen cargo de algunos faltantes en sus vidas, su progreso no es permanente porque no es completo.

Sería conveniente también pensar en los esfuerzos de su amigo en términos de un proceso de dos pasos de reparación y construcción.

1. *De reparación:* arreglar el desorden (como corregir la imagen que se tiene de sí mismo, abandonar el trauma del pasado, resolver los conflictos de identidad masculina y controlar el comportamiento compulsivo).
2. *De desarrollo:* construir un futuro mejor (como hacer elecciones correctas en la vida, crecer emocionalmente, desarrollar relaciones sanas y seguir a Cristo).

Mantener una perspectiva a largo plazo

Hacemos decisiones pobres en la vida cuando cambiamos nuestro enfoque de metas eternas a largo plazo por las de corto alcance y escogemos el camino fácil en lugar del más difícil pero más importante. Como explica Stephen Covey, "Necesitamos más una visión (una meta) y una brújula (un conjunto de principios o instrucciones) que un mapa de ruta. Frecuentemente no sabemos cómo será el terreno que tenemos que atravesar, o qué necesitaremos para atravesarlo; mucho dependerá del juicio que formulemos en ese momento. Pero una brújula interna siempre nos indicará la dirección".[102]

Factores múltiples

Los problemas homosexuales son causados por muchos factores que se presentan en momentos críticos en la vida de su amigo. Por lo tanto, es razonable pensar que para resolverlos, él necesita reunir varios factores específicos a la vez. Aquellas personas que tienen éxito para resolver los problemas homosexuales han comprobado que la asistencia a las reuniones y grupos de terapia no es suficiente.

Descubren que existen numerosas cosas que tienen que estar en su lugar a la vez para que dicho cambio pueda efectuarse. Casi invariablemente requiere de un crecimiento espiritual sincero, terapia individual y que uno se apegue a un programa durante varios años. Las personas que se comprometen a este punto pueden resolver sus problemas homosexuales de manera significativa.

Recuerde que la homosexualidad no es el verdadero problema. Es tan sólo un síntoma de luchas internas tales como el rechazo, la envidia, el abuso, la identidad, la desconfianza o el temor. Sin embargo, los hombres que tienen problemas homosexuales rara vez reconocen esto, debido a que (1) los problemas específicos varían de persona a persona y (2) los hombres son verdaderos maestros para esconder las verdaderas razones en sus vidas. Para resolver su problema homosexual, su amigo necesita determinar cuáles son los problemas subyacentes, y una vez que los resuelva, resolverá los problemas homosexuales. Una vez que descubra lo que ha buscado por medio de las relaciones homosexuales, encontrará maneras no sexuales para satisfacer esas necesidades. Aun cuando puede evitar el comportamiento homosexual en un corto tiempo ejerciendo su fuerza de voluntad, los deficiencias emocionales y las necesidades sociales no satisfechas, no desaparecerán hasta que legítimamente las satisfaga.

Los siguientes capítulos en este libro tratan tópicos que la mayoría de los hombres deben tomar en cuenta. Dado que muchos de estos componentes son interdependientes, el descuidar un área puede hacer que el progreso en otra no tenga efecto.

Mantener el balance

Muchas de las dificultades que yo enfrenté fueron el resultado de la falta de balance. Tuve muy pocos amigos durante ciertos años de mi niñez y de mi adolescencia. Pensaba demasiado en el sexo durante algunos años de mi adolescencia (¿quién no?). Tuve poco acceso a un modelo de padre durante la niñez temprana. Tuve muy poca aceptación por parte de mi hermano mayor cuando más la necesité. Durante varios años, me sentía muy a gusto pasando el tiempo con mi mamá y por lo tanto no salía a jugar con mis amigos.

La falta de balance no solamente contribuye al *desarrollo* de problemas homosexuales en primer lugar, pero la falta de éste de manera continua puede contribuir al *fracaso* a medida que su amigo trata de resolver su situación. Por ejemplo, tal vez pase mucho tiempo leyendo y estudiando acerca de asuntos homosexuales y no se toma el tiempo necesario para fomentar sus relaciones sociales. O tal vez confíe en grupos de apoyo y no reciba terapia individual. O tal vez reciba terapia y fomente relaciones, pero ignore los aspectos espirituales.

Establecer límites

Una razón por la que la gente falla en su intento por hacer cambios en su vida es porque olvidan establecer límites para sí mismos. Un alcohólico en recuperación, por ejemplo, necesita establecer un límite y no cruzarlo cuando se trate de entrar a un bar. Si piensa que puede entrar a este lugar y estar con sus amigos que están tomando pero no sentirse tentado a tomar, se está engañando. De la misma manera, su amigo no puede estar involucrado en organizaciones gay y no sentirse tentado a coquetear y buscar relaciones con otros hombres. Necesita establecer límites que se compromete que no cruzará. También puede necesitar límites emocionales para evitar el sentirse emocionalmente dependiente. Aun cuando no siempre podrá controlar sus sentimientos, sí puede escoger cómo responder a éstos.

El abuso también afecta el concepto de límites. Todas las formas de abuso (sexual, físico, emocional, intelectual y espiritual) involucran una violación de los límites. El abuso puede confundir en cuanto a lo que son los límites y dónde o si deben existir. Para evitar el abuso, su amigo debe definir sus propios límites. Para evitar abusar de otros, él debe respetar los límites de los demás. Si su amigo ha sido víctima del abuso o ha sido el que abusa, es probable que necesite ayuda profesional para vencer los efectos.

Revisar el progreso

Es común tener dudas continuas a medida que trabaje en su plan de acción. Gerard van den Aardweg, un psicólogo con muchos años de exitosa experiencia clínica en el tratamiento de la homosexualidad, hace ver que "las personas con tendencias homosexuales, aun cuando en principio estén dispuestas a cambiar, inicialmente tienen serias dudas si en verdad hay oportunidad para una mejora profunda. Estas son dudas que se repiten periódicamente, sin importar que haya un progreso claramente visible, y éstas solamente desaparecen cuando el cambio en los sentimientos ha llegado a ser mucho más obvio".[103] Para vencer estas dudas, su amigo puede revisar de vez en cuando sus previos inventarios de progreso y compararlos con su condición actual. Esto no solamente le dará ánimo, sino que le ayudará a hacer ajustes a su plan según lo requiera.

Llevar un diario escrito

Una buena manera para que su amigo se comprometa consigo mismo es por medio de una introspección y de llevar un registro escrito. Stephen Covey nos recuerda que el "llevar un diario de nuestros pensamientos, experiencias, introspecciones y aprendizaje promueve la claridad mental, la exactitud y el contexto".[104] Llevar un diario escrito también es un proceso por medio del cual puede desahogar su pena y sanar. Si aún perduran algunos puntos sin aclarar con su padre, el escribirle una carta en su diario puede ser una manera de arreglar las cosas y dar fin a algunas situaciones dolorosas. El llevar un diario escrito le puede ayudar a analizar sus sentimientos, evaluar sus acciones y mantener el control.

Requisitos para un cambio

Las personas que tienen éxito para resolver sus problemas homosexuales, típicamente:

- están insatisfechos con su condición y desean cambiarla.

- creen que es posible cambiar.
- desarrollan y siguen un plan de acción que resuelve sus necesidades específicas.
- tienen apoyo adecuado durante el proceso por parte de sus amigos, familia, líderes de la Iglesia y consejeros profesionales quienes proveen información acerca del transcurso del cambio, los animan a continuar cuando se les dificulta, y les proporcionan sugerencias, introspección, validación, amor y amistad.

Usar un enfoque multifacético

Su amigo tendrá más éxito si usa todas las relaciones y recursos disponibles, tales como familia, amigos, consejeros, líderes de la Iglesia, la fe, la oración, la terapia de grupo e individual, libros y grupos de apoyo. Tendrá que crecer en otras áreas como el comprender su verdadero yo, confirmar su identidad masculina, sanar viejas heridas, perdonar, reconciliar su relación con su padre o con otros y aprender a controlar su comportamiento. Y lo más importante, la espiritualidad tendrá que jugar un papel primordial. El comprometerse con Jesucristo y tener fe en Él es la llave para aplicar en su vida el poder sanador de la expiación. Si él está dispuesto a aplicar estas cosas, existe esperanza. Él podrá encontrar el camino para escapar de la homosexualidad igual que yo y muchos de mis amigos que también lo hemos hecho.

¡Hacer que esto funcione!

Amulek enseñó, “Y ahora bien, amados hermanos míos, quisiera exhortaros a que tengáis paciencia, y que soportéis toda clase de aflicciones…que tengáis paciencia y soportéis esas congojas, con una firme esperanza de que algún día descansaréis de todas vuestras aflicciones” (Alma 34:40–41).

Al terminar la conferencia general en abril de 1995, el presidente Gordon B. Hinckley nos aconsejó que “Debemos hacer a un lado nuestras debilidades pasadas y seguir adelante con energía renovada….Tenemos mucho por hacer, muchísimo….pongamos

manos a la obra con más dedicación y depositando nuestra confianza en el Señor". Esto es posible de lograr, nos dijo, si "oramos y somos fieles; podemos esforzarnos más de lo que jamás lo hayamos hecho". Unos momentos más tarde agregó, "Vayamos con la determinación de esforzarnos un poco más, de ser un poco mejores. Tengan la seguridad de que estamos somos conscientes de algunos de los problemas que enfrentan….[o]ramos al Señor por ustedes. Unimos nuestras oraciones a las suyas para que encuentren solución a sus problemas. Dejamos una bendición sobre ustedes, una bendición apostólica: les bendecimos para que el Señor derrame Su misericordia sobre ustedes, para que haya paz en su hogar y en su vida; para que reine una atmósfera de amor, respeto y agradecimiento entre cónyuges, hijos y padres. Asegúrense de "acudir a Dios para que viva[n] (Alma 37:47) con felicidad, con seguridad, con paz y con fe".[105]

CAPÍTULO 8

El estudio personal

Uno de los retos más grandes de su amigo para resolver los problemas homosexuales será superar su confusión por medio de buscar información buena y correcta. Muchos hombres informan que esto los ha ayudado a comprender sus sentimientos y ver las cosas en una perspectiva más clara.

Como dijo un hombre, “Un persona de Evergreen me regaló los libros de [Elizabeth] Moberly y [Jeff] Konrad. Durante dos o tres días los leí continuamente hasta terminarlos Al leer estos libros, tuve una experiencia similar a la que tienen algunas personas cuando leen el Libro de Mormón, se empapan totalmente en su lectura hasta que se convencen que es verdad y exclaman, ‘¡Esta es la religión verdadera’!”[106] Otro hombre dijo, “¡Fue una gran experiencia leer estos libros y estar de acuerdo con ellos y decir ‘¡Ajá! Esto es lo que me ha estado pasando’!”[107]

Existe un buen número de excelentes libros que pueden ayudar a su amigo a comprender su situación. Yo lo encontré útil leer libros acerca de diferentes teorías psicológicas sobre la homosexualidad, lo mismo que aquellos que ofrecían sugerencias prácticas de cosas que podía hacer. No todas encajaban en mi situación, pero en cada uno encontré elementos que me proporcionaban una perspectiva para ayudarme a comprender y estar en paz con mis sentimientos. Es importante que su amigo aumente su comprensión de los principios básicos del evangelio. Aun cuando crea que ya conoce el evangelio, el tener una comprensión más profunda de la expiación, de la fe, del arrepentimiento y del perdón será tan provechoso para él como obtener una mejor comprensión de los aspectos emocionales de su atracción por personas del mismo sexo.

Parece ser que aquellos que leen más tienen mayor éxito al comprender sus sentimientos y controlar su comportamiento. Entre más estudian, estarán más expuestos a ideas que les pueden ayudar. El obtener una mejor información de libros, manuales, audiocassettes, videos, boletines y otros recursos educativos les ayudarán a acabar con la confusión desmoralizadora que escuchan

en los medios de comunicación públicos. Véase la sección de lecturas selectas donde se recomienda una lista de publicaciones.

Cuídese de aquellos libros—incluso algunos escritos por autores Santos de los Últimos Días—que no se adhieren estrictamente a los principios del evangelio. Al leer un libro de éstos, Scott Peterson explica que "en lugar de ajustar su comportamiento para acomodar los valores de su religión, ajustan sus valores religiosos para acomodar su comportamiento. No buscan una explicación, sino racionalización".[108]

CAPÍTULO 9

Los grupos de apoyo

La mayoría de los hombres que los asisten opinan que los grupos de apoyo son muy útiles. Un grupo de apoyo debe ser un lugar seguro y confidencial en donde su amigo puede darse cuenta que él no es el único con problemas homosexuales. Nadie dirá, "¿Que tienes problemas de *¿qué*"? Es un lugar donde recibirá ánimo de otros hombres que están tratando de resolver los mismos problemas, y esto reducirá sus sentimientos de soledad, de ser diferente y de estar aislado. Este capítulo trata sobre el propósito de los grupos de apoyo y explica lo que se debe buscar a la hora de seleccionar uno. También trata sobre cómo apoyarse entre sí en un grupo y la necesidad de espiritualidad y seguridad. Finalmente, explica de qué manera los grupos de apoyo especializados, como por ejemplo programas deportivos, pueden ayudar.

Joe Dallas dice que la función de un grupo de apoyo es "proveer un medio ambiente seguro y con fe, donde las personas pueden platicar abiertamente de sus luchas homosexuales; aprender de las experiencias de otros que han pasado por conflictos similares; ser responsables ante un grupo de cristianos preocupados sinceramente; y saber que cuentan con amigos que están orando por ellos, disponibles para ellos y que los apoyan".[109]

Un grupo de apoyo es para ayudar a otros. Al principio, tal vez asista para ayudarse a sí mismo, pero pronto descubre que él encuentra la ayuda que necesita cuando ayuda a otros. Cuando empieza a preocuparse más por las necesidades de otros que de las propias, encuentra en el proceso que él fue el sanado.

Los grupos de apoyo enfatizan el diálogo como una manera de aprender a tratar abierta y claramente sus problemas que se encuentran en el fondo de la atracción homosexual. A medida que su amigo escuche a los demás, tal vez por primera vez se escuchará a sí mismo. Es típico que la persona que llega por primera vez tome asiento y escuche y a la mitad de la discusión percata que finalmente ha encontrado gente que piensa y siente igual que él. Cuando reconoce que siente seguridad y que puede confiar en el grupo,

empieza a abrirse e inicia el proceso de curación al compartir con los demás. Descubre que aun cuando otros saben todo acerca de él, lo aceptan. Una vez que el temor al rechazo ha desaparecido, se da cuenta que tiene el valor para relacionarse con los hombres en el grupo y finalmente con hombres fuera del grupo. Los grupos de apoyo ayudan al proveer:

- un ambiente seguro donde él puede enfrentar sus problemas.
- sugerencias, reflexión e ideas prácticas de hombres que han experimentado las mismas cosas que él.
- un lugar donde empezar a cimentar relaciones sanas con otros hombres.
- experiencias interpersonales en seguridad, amor y amistad.
- dirección, visión, metas y ánimo para continuar cuando se es más difícil.
- responsabilidad por sus acciones.
- experiencias positivas que invalidan los efectos de la presión negativa de otras personas.
- una disminución en su sentimiento de aislamiento.
- comprensión, empatía y aceptación de otros hombres.
- ánimo para continuar el largo proceso.

Los grupos de apoyo también pueden ser útiles para esposas, padres, hermanos y amigos que necesitan resolver sus propios problemas. Además, les puede ayudar a comprender lo que es un grupo de apoyo para que a su vez ofrezcan mayor apoyo al hombre que está enfrentando problemas homosexuales. Cuando una esposa o un padre participa en un grupo de apoyo para familiares, tiene la oportunidad de conocer a las familias de otros hombres en el grupo de apoyo de su esposo o hijo. Al llegar a conocerlos como personas reales, les puede ayudar a aumentar su nivel de confianza para permitir que su familiar participe en su grupo.

Un grupo de apoyo no basta

Un grupo de apoyo no resolverá todos los problemas de su amigo; no tiene una "cura mágica" para los problemas homosexuales. El participar en un grupo de apoyo es una de las muchas cosas que necesitará hacer. Algunos hombres obtienen un

falso sentido de seguridad al participar en un grupo de apoyo y cuando no resuelve todos sus problemas, se pueden sentir frustrados y perder la esperanza de poder cambiar.

Un grupo de apoyo dentro de los límites razonables puede ser de valor por la ayuda y la comprensión, pero en exceso, puede prolongar y enfatizar la antigua identidad. Su grupo de apoyo nunca debe tomar el lugar de la Iglesia, su quórum del sacerdocio, o de una vida social normal; solamente es un suplemento a corto plazo.

Aun cuando su relación con otros hombres en el grupo será satisfactoria, también necesita buscar activamente relacionarse con otros hombres fuera del grupo, en el trabajo, en su quórum y en otros grupos de hombres. En realidad, es cuando experimenta el amor y la aceptación de los hombres que no tienen problemas homosexuales que empieza a reconocer su propio valor.

Además de un grupo de apoyo, muchos hombres necesitan terapia individual y de grupo. A veces, los grupos de apoyo hacen más daño que bien si la persona no está visitando a un terapeuta de manera individual para que lo ayude a procesar correctamente las cosas que está experimentando y sintiendo para que esto contribuya a su crecimiento. Si su amigo tiene adicciones, tal vez necesite también la ayuda de un programa de 12 pasos tal como Homosexuales Anónimos o Adictos al Sexo Anónimos (véase la sección de organizaciones en este libro).

Cómo seleccionar un grupo de apoyo

El presidente Boyd K. Packer da el siguiente consejo y advertencia: “Existen toda clase de grupos que desean ayudar a quienes estén tratando de dejar el vicio de las drogas o de vencer otras tentaciones. Pero por otra parte, hay organizaciones que hacen lo contrario, justificando la conducta inmoral y apretando aún más las cadenas del enviciamiento o de la perversión. No os unáis a estas últimas y, si lo habéis hecho, apartaos de inmediato”.[110] Existen algunas organizaciones que brindan apoyo y amor, pero no buscan ayudar a la persona a encontrar la manera para vencer el comportamiento homosexual. Estas organizaciones hacen más daño que bien porque ayudan a que la persona justifique su

comportamiento y, como el presidente Packer dijo, “apretando aún más las cadenas del enviciamiento o de la perversión”. Algunas organizaciones creen saber más acerca de la condición homosexual que los líderes de la Iglesia y les suplican que cambien las políticas de la Iglesia para que sean más comprensivos con aquellos que tienen sentimientos homosexuales. Usan las escrituras en un intento por justificar la expresión de los sentimientos homosexuales. El Apóstol Pablo condenó a aquellos que buscaban justificar el comportamiento homosexual diciendo que “cambiaron la verdad de Dios por la mentira, honrando y dando culto a las criaturas antes que al Creador” (véase Romanos 1:25–32). Cuídense de la sutil astucia de tales grupos.

Antes que su amigo escoja un grupo de apoyo, tal vez desee obtener un ejemplar de su literatura impresa y leer la declaración de la misión de dicho grupo. (Si no cuentan con tal declaración, seguramente todavía no han definido su propósito lo suficientemente bien para que haya un ambiente sano.) ¿Sostiene el grupo las doctrinas del evangelio, las escrituras y las prácticas de la Iglesia sin reserva o excepción? Si el grupo tiene reservas o excepciones, entonces no es seguro. ¿Enseñan que el cambio es posible? ¿Inspira respeto este grupo por el individuo y promueve el crecimiento personal? ¿Tiene el grupo políticas escritas para proteger a los participantes en su vulnerabilidad y les provee un ambiente seguro? ¿Apoya el programa del grupo la abstinencia de comportamientos sexuales fuera del matrimonio? Este tipo de sobriedad puede obtenerse a través de compartir experiencias y brindar fortaleza y esperanza en las reuniones del grupo. Un grupo se encuentra en terreno peligroso si busca justificar cualquier comportamiento homosexual. ¿Actúa el grupo en congruencia con sus declaraciones escritas?

Los grupos de apoyo de los Santos de los Últimos Días

Evergreen Internacional es una organización que puede ayudarle a encontrar grupos de apoyo que siguen los criterios tratados en los párrafos anteriores. Evergreen lo puede dirigir a un grupo de apoyo local o a un terapeuta. Además de los grupos de apoyo para hombres y mujeres que luchan con atracciones homosexuales, existen grupos para sus esposos o esposas, familia y amigos. Esta organización también publica manuales y boletines, vende libros por correo y patrocina conferencias. Educa y provee recursos para la familia y amigos, consejeros profesionales, líderes religiosos y todos aquellos que deseen ayudar a las personas que quieren cambiar. Puede llamar o escribir para solicitar una lista de sus publicaciones o información sobre grupos de apoyo cercanos a su hogar. Si no hay un grupo de éstos en su área, Evergreen puede orientarle cómo iniciar uno. (Véase la sección de organizaciones en este libro para obtener información sobre cómo contactar con Evergreen.)

Evergreen inició en el verano de 1989 en Salt Lake City, Utah, cuando un grupo de 11 hombres se reunieron para organizar un grupo de apoyo. Con la creencia que las prácticas homosexuales no están en armonía con la observancia del evangelio de Cristo, estos hombres se hallaban frustrados con su experiencia tenida en otras organizaciones. Llegaron a la conclusión que debe haber una solución aparte de la destrucción de creencias espirituales o la negación de los anhelos sexuales. Se basaron en la información obtenida de otros ministerios cristianos en otras partes del país que habían estado ayudando a hombres y mujeres a resolver sus problemas homosexuales durante más de 30 años.[111] De este pequeño inicio, Evergreen Internacional ha crecido hasta convertirse en una red de servicios de referencia y educativos para hombres y mujeres en todo el mundo.

Ser confidencial y anónimo

Muchos hombres que tienen atracciones homosexuales han escogido no darlo a conocer ante otros fuera del grupo y podrían

sentirse profundamente dañados si se conociera su situación. En algunos casos, aún las esposas no saben de la participación de sus esposos en el grupo. Las reglas de ser confidencial aseguran un estado de anonimato para las personas en el grupo. Es una garantía de importancia especial para los hombres que pueden dudar en participar en una organización si tienen razón alguna para creer que sus problemas homosexuales pueden ser revelados a otros.

Mantenga la información que tenga acerca de su amigo o de otros miembros de su grupo de apoyo estrictamente confidencial. Ellos deben decidir a quién deben informar, cuándo y bajo qué circunstancias. Si usted se ofrece para ayudar en cualquier forma en un grupo de apoyo o conferencia, respete las políticas de la organización sobre mantener información confidencial y anónima. Aun cuando pueda no importarle que otros sepan que usted está involucrado con la organización, puede ser desastroso para alguien más si alguna persona sabe que ellos lo están.

El papel de la espiritualidad en las reuniones del grupo

Debido a que la expiación de Cristo y el plan de salvación juegan un papel importante en el proceso de recuperación, es importante que su amigo se apoye en los principios del evangelio, utilice las escrituras y las palabras de los líderes de la Iglesia e incorpore todo esto en cada aspecto del programa de su grupo de apoyo. Es totalmente apropiado que en un grupo de Santos de los Últimos Días los participantes se apoyen el uno al otro al compartir sus testimonios, orar por otros, animar a cada uno en rectitud y asistir juntos al templo. "Por tanto, fortalece a tus hermanos en todas tus conversaciones, en todas tus oraciones, en todas tus exhortaciones y en todos tus hechos" (DyC 108:7). He escuchado historias fortalecedoras de grupos sobre experiencias espirituales que han tenido una profunda influencia en su crecimiento y recuperación. Si el grupo de su amigo no tiene experiencias similares, deberá evaluar las actividades y planear algunas formas de invitar al Espíritu en todo lo que él haga.

Debe tener cuidado de no confundirse sobre la responsabilidad del sacerdocio. Cuando su amigo necesite fortaleza o consuelo o

asuma un llamamiento de liderazgo en la organización, él puede recurrir a su padre o a su líder del sacerdocio y pedir una bendición. Si no lo puede hacer, el recurrir a un amigo puede ayudarlo. Sin embargo, el grupo debe tener cuidado acerca de efectuar ordenanzas del sacerdocio dentro del grupo. El grupo no es la Iglesia y nunca debe tomar el lugar del quórum del sacerdocio. Los participantes de un grupo pueden beneficiarse grandemente de las relaciones desarrolladas dentro de su quórum del sacerdocio y deben confiar más en los miembros del quórum, los líderes del sacerdocio, maestros orientadores y los padres. Los programas del grupo de apoyo deben ser temporales y guiar a los individuos de regreso a sus quórumes y a sus líderes para recibir apoyo y hermanamiento.

Una noche durante la reunión de nuestro grupo de apoyo, fueron invitadas dos mujeres. Una de ellas había estado casada con un hombre con problemas homosexuales y deseaba comprenderlo mejor y saber qué debía hacer para apoyarlo. La otra tenía un hermano que había muerto la semana anterior del SIDA y deseaba encontrar paz después de su muerte. Estaban ansiosas por aprender y comprender, y a media sesión una de ellas empezó a llorar debido al Espíritu tan fuerte que se dejaba sentir. Dijo que estaba impresionada al encontrarse entre un grupo de hombres Santos de los Últimos Días que creían que podían vencer sus problemas y estaban tratando urgentemente de hacerlo.

La necesidad de seguridad dentro del grupo

Los grupos de apoyo para personas que sienten atracción homosexual tienen un riesgo inherente—el peligro siempre presente de que los participantes puedan involucrarse sexualmente entre sí. Es por esto la prioridad principal de tener control para lograr un ambiente sano. Reunir a hombres en grupos de apoyo provee oportunidades de crecimiento y el desarrollo de relaciones humanas, que es la clave para resolver dichas atracciones, pero al mismo tiempo, los riesgos necesitan ser cuidadosamente revisados y controlados. Es de suma importancia para el éxito del grupo el establecer y poner en práctica una política de seguridad y mantener la información confidencial. Debe haber reglas estrictas en contra a

cualquier conducta sexual o seductiva entre los miembros del grupo. Nada en absoluto. Nunca.

Además de las reglas de seguridad del grupo, es importante que su amigo establezca límites personales. Mientras que el proceso de grupo es útil, también lo expone a peligros que él requiere controlar. En el entorno del grupo experimentará una intimidad emocional con otros hombres a niveles que tal vez no ha experimentado antes. Aun cuando no se hable sobre detalles sexuales, el hecho de platicar de problemas sexuales puede convertirlo en un estado vulnerable. Las pláticas pueden abrir viejas heridas y experimentar ansiedad o dolor y provocar sentirse tentado a volverse a sus viejos patrones de comportamiento para aliviar el dolor. Ya que cada persona en el grupo platica de su área de vulnerabilidad, otros pueden consciente o inconscientemente tomar ventaja. Por lo tanto, deben establecerse límites para la protección de cada participante del grupo.

Los problemas sexuales en el grupo

Un incidente de actividad sexual entre miembros del grupo trae graves consecuencias personales y debilita al grupo como un todo. El grupo puede tolerar a un participante motivado que está tratando sinceramente de vencer una adicción, pero no así a uno que no esté comprometido con el proceso. Si ocurren actividades sexuales entre miembros del grupo, los líderes del grupo deben intervenir rápidamente para confrontar a los involucrados, platicar del hecho para ayudarlos a comprender lo que ocasionó dicho comportamiento, y tomar precauciones para evitar que se repita.

Los programas deportivos

Además de los grupos de apoyo convencionales, su amigo puede encontrar un grupo especializado de gran ayuda. Tales grupos existen para proveer una experiencia específica, como programas deportivos para enseñar habilidades básicas en basquetbol, fútbol, o cualquier otro deporte que provea la oportunidad de practicarlo. Los participantes aprenden la manera de integrarse en un equipo, teniendo la oportunidad de enfrentarse a la separación defensiva y

así resolver su temor hacia los deportes. Para muchos hombres en el grupo, los deportes pueden ser una de las causas que los apartaron de otros jóvenes. La participación en un programa deportivo puede ayudar a su amigo a:

- aprender las reglas del deporte y por medio de la práctica ganar un cierto nivel en esa habilidad. Estas habilidades pueden mejorar su capacidad para relacionarse con y a la vez ser mejor padre con sus propios hijos.
- aprender a jugar en cooperación mutua con otros hombres.
- experimentar la competencia amistosa en un deporte de equipo.
- desarrollar una imagen corporal más sana e incrementar sus sentimientos de autoestima.
- enfrentar y resolver viejos miedos y sentimientos de rechazo, y sentirse aceptado como miembro de un equipo de varones.

Basquetbol

Me gustan los deportes individuales tales como levantar pesas y correr, incluso he participado en deportes competitivos pero no en equipo, tales como el ráquetbol. Siempre he temido a los deportes en equipo. La primera vez que me presenté en un grupo especializado para practicar basquetbol, me quedé paralizado en cuanto escuché las pelotas rebotando en el gimnasio. Sin embargo, cuando finalmente tuve el valor para entrar, me di cuenta que a los otros jugadores les faltaba tanta coordinación y estaban tan temerosos como yo. Comprendí que era en un ambiente sin prejuicios donde yo podía aprender las reglas del basquetbol y disfrutar el juego con otros hombres. Mi participación en un programa deportivo en verdad aumentó mi autoestima. Mi falta de habilidad en los deportes había sido una razón para distanciarme de otros hombres, pero con un poco de práctica comprendí que era un buen jugador, y después tuve la confianza para jugar en el equipo de basquetbol del barrio.

Béisbol

La siguiente temporada fue de béisbol, y tenía grandes temores. Aun cuando disfruté el basquetbol, *temía* ante la idea de jugar

béisbol debido a que me recordaban los viejos sentimientos de ridículo que experimentaba en el campo de pelota en la escuela primaria. Escribí lo siguiente después de mi primera práctica en el programa deportivo.

Sácame del juego

"La última vez que me encontré en un campo de béisbol fue en tercer grado, cuando ocasionalmente participábamos en la clase de educación física. Cuando seleccionaban a los equipos, yo era el último seleccionado (¡incluso después de las chicas!). Siempre jugué la posición fuera del cuadro, ya que ahí nadie esperaba a que atraparas la pelota o que la arrojaras dentro del mismo. En la línea de bateadores decía que ya había bateado, y continuamente me escurría al final de la misma.

"Ahora tengo 35 años y puedo hacer lo que quiera—excepto jugar béisbol. Y esto me sigue separando de otros hombres. No me importa llegar a ser muy bueno en el béisbol, solamente quiero sentirme a gusto como para unirme a un partido ocasional. Por lo tanto, he decidido llegar a la primera práctica del sábado. Después de todo, con el basquetbol me di cuenta que ya conocía casi todas las reglas del juego, y con algo de práctica, no me fue tan mal. Al final de la temporada me podía mezclar con los mejores jugadores. Por lo tanto, ¿por qué no me va a pasar lo mismo en el béisbol? Además, la mayoría de los hombres que estaban aprendiendo béisbol eran los mismos torpes con quienes había jugado basquetbol.

"Me presenté en el estacionamiento de autos con mi nuevo guante de marca Dale Murphy Rawlings. ¿Cómo iba a saber que se suponía que debía aceitar el guante nuevo antes de usarlo? Ni siquiera traje mi gorra de béisbol. ¿Cómo puedo actuar como si supiera lo que iba a hacer sin tener una gorra de béisbol? ¿Además, dónde está Bonifacio? Él jugaba con las ligas menores, así que él sabrá lo que se debe hacer. ¡Lo necesito! Me puse nervioso y regresé al auto para 'recoger algo que había dejado'. Me encontré con Bonifacio en el camino y mi confianza regresó nuevamente.

"Bonifacio y yo cogimos una pelota de béisbol y empezamos a

lanzarla. Me enseñó cómo tomarla y cómo lanzarla. Eso no estaba difícil. Incluso atrapé casi todas. Entonces el grupo se reunió para presentarse y hacer algunos movimientos de calentamiento, y finalmente la orden inevitable, ‘Todos los que deseen jugar vayan allá. Los demás vengan acá’. De 25 tipos, yo fui el único que ‘vino acá’. No era mi intención jugar ese día. Solamente deseaba práctica con lanzar y batear, y quería aprender algunas reglas del juego. El entrenador me dio algunas ideas, y estuvimos practicando un poco hasta que tuvo que ir al juego. Encontré un lugar en las gradas, y desde ahí vi a mis amigos batear y correr a las bases. Todos gritaban. Mi mente retrocedió hasta la escuela primaria, y de repente me sentí como un niño gordito, sin coordinación. Tenía que batear y nuevamente sentí toda esa presión. Todos contaban conmigo. Y todos sabían que fallaría. ¿Por qué es tan importante si le pegas a una pelota con un palo o si fallas? Con unos pocos intentos con el bate podría ser un héroe o un villano. La autoimagen se crea y se destruye tan fácilmente. Por alguna razón, el béisbol representaba todas las experiencias negativas que tuve de niño. Me recordaba que me sentía como un niño gordo y torpe, tratando de adaptarme a la multitud. Representaba la presión de mis amigos y mi insuficiencia. Las lágrimas brotaron libremente. ¡Qué bueno que llevaba lentes oscuros! Pero pronto éstos no pudieron ocultar las lágrimas que corrían por mis mejillas y tuve que retirarme. Me quedé a la sombra de un árbol a unos 100 metros de distancia desde donde podía ver y oír el juego. Era más seguro ahí. Los podía ver, pero no ellos a mí. Y nadie podía verme llorar.

“Dentro de poco, Bonifacio me encontró y lloré sobre su hombro. Él me acordó cómo había empezado con el basquetbol sin tener experiencia y terminé bien, y cómo podría hacer lo mismo en el béisbol. Me acordó que el valor no es la ausencia del temor, sino la acción contra el temor. Al salir del campo de juego ese día, la parte inmadura de mi persona me decía, ‘No te vuelvas a parar en este campo. No tienes que pasar por toda esta humillación’. Pero la parte de mi persona que deseaba crecer me aseguró que tenía que vencer mis temores. Tengo algo comprometido. Mi hijo de cuatro años juega al béisbol en un equipo local y temo tirar la pelota con él.

(Mientras escribo esto, estoy emocionado al pensar que un padre de 35 años tema jugar con su hijo de cuatro.) No será fácil presentarme a la práctica el próximo sábado. Los temores no habrán desaparecido y las lágrimas probablemente estarán a punto de brotar. Pero es algo que debo hacer. Y si no me mata, me hará más fuerte.

"El siguiente viernes, mi amigo Bonifacio me llevó a las cajas de bateo para que aprendiera a batear. Me mostró cómo tomar el bate, cómo pararme y cómo pegarle a la pelota. Ambos nos sorprendimos de lo bien que lo hice. ¡Fallé solamente unas seis veces en 50 lanzadas! Solamente necesité un poco de tiempo y ánimo para obtener la confianza necesaria para presentarme a la siguiente práctica.

"Resultó que el siguiente sábado la práctica fue una buena experiencia. Dado que Bonifacio me había ayudado el día anterior, tomé el bate con confianza. El entrenador me ayudó amablemente sin ser condescendiente. En la práctica le di a cinco bolas en solamente siete lanzadas. Después jugamos un juego corto y acerté las dos veces que bateé. Después de la práctica, Antonio habló conmigo acerca de mi temor al béisbol. Él había visto solamente la parte de mí que mostraba confianza, y estaba feliz de ver que yo tenía temores y dudas como cualquier otro. Admitió que aun cuando él se siente a gusto en el béisbol, teme pensar en jugar basquetbol. Dado que yo me siento cómodo en el basquetbol, prometí ayudarlo al llegar la temporada de basquetbol. Cuando pienso en lo que Bonifacio hizo para ayudarme con el béisbol, me sorprende el poco esfuerzo que me tomó vencer algo que yo consideraba un temor invencible. A Bonifacio sólo le tomó un poco de tiempo y preocupación para que yo me sintiera cómodo a la hora de la práctica, y ahora puedo hacer lo mismo para ayudar a Antonio".

CAPÍTULO 10

La terapia

Tan útiles como pueden ser los grupos de apoyo, no son un sustituto para la terapia de grupo e individual, porque existen puntos que solamente pueden resolverse de forma efectiva en las sesiones con un terapeuta capacitado. La terapia puede ayudar a su amigo a aclarar su identidad y hacer las elecciones de su vida que sean consistentes con sus valores personales. Es un proceso de autocomprensión, autoaceptación y desarrollo. Para la mayoría de las personas, eso significa compromisos dolorosos y difíciles. Aun cuando la vida de uno puede ser más clara, puede no llegar a ser más fácil; no existen atajos para el desarrollo personal. Las emociones humanas son complejas y las situaciones difíciles no son fácilmente aclaradas. Este capítulo explica diferentes enfoques terapéuticos y proporciona información sobre cómo elegir el terapeuta adecuando. También trata la terapia individual y de grupo, y explica en qué manera cada uno puede ser de beneficio.

La terapia moderna para aquellos que luchan con problemas homosexuales tiene poca similitud con la historia sórdida del tratamiento para los problemas emocionales. A finales del siglo diecinueve y a principios del siglo XX, la profesión médica consideraba a la homosexualidad como una enfermedad mental, y trataban de curarla con drásticas medidas tales como la terapia de electrochoques, inyecciones de hormonas, castración, histerectomía y aún la lobotomía.[112] Actualmente, los profesionales usan enfoques más humanos para ayudar a las personas a comprender y controlar sus sentimientos. No hay necesidad de temer a la terapia, y ciertamente no hay razón para sentirse inadecuado debido a que uno visita al terapeuta. En el complejo mundo actual, la mayoría de las personas se benefician con la terapia por alguna razón en algún momento de su vida. Si selecciona al terapeuta sabiamente y las sesiones se llevan a cabo correctamente, puede resultar en una experiencia muy satisfactoria.

Métodos terapéuticos

En el campo de la psicoterapia existe un amplio campo de enfoques de tratamiento, algunos de los cuales son de ayuda y otros dañinos.

Enfoques que deben evitarse

Muchos profesionales de salud mental practican terapia "gay-afirmativa", la cual anima a los individuos a "salir del clóset" (descubrirse socialmente) y aceptar su orientación homosexual, lo cual ellos dicen es una variación natural y sana. Este tipo de terapia propone que la razón por la que una persona es infeliz con su homosexualidad es debido a su propio autoodio y los prejuicios de la sociedad anti-gay. Este enfoque no está en armonía con los principios del evangelio y debe evitarse.

Enfoques que son beneficiosos

Otras formas de psicoterapia permiten a los individuos determinar por sí mismos si la atracción homosexual encaja en sus valores personales. Si no es así, la terapia les ayuda a aprender a amarse a sí mismos y a incrementar su autoestima para llegar a ser congruente con su propio sistema de valores. Se conocen estas formas como terapias reparadoras, reeducativas o de reorientación. Ayudan a la gente a "explorar la fuente de su problema, a desarrollar relaciones que no sean eróticas con personas del mismo sexo que sirven para disminuir la atracción sexual que sienten por los hombres, llegar a ser más seguros en su identidad de género y gozar de relaciones heterosexuales".[113]

Cómo seleccionar a un terapeuta

Es importante seleccionar al terapeuta correcto, debido a que uno equivocado puede hacer más daño que beneficio. Dado que las terapias reparadoras, reeducativas o de reorientación no son tan ampliamente practicadas como la terapia de afirmación gay, puede

ser necesario tomarse su tiempo para encontrar al terapeuta adecuado. Su amigo debe escoger a un terapeuta que lo pueda comprender y apoyar en sus valores personales. En este respecto, el consejero ideal sería un miembro de la Iglesia o por lo menos un hombre que apoye los valores cristianos. Necesita comprender y apoyar las motivaciones religiosas de su amigo para poder ayudarle a efectuar cambios en el contexto del plan de salvación eterno. El terapeuta necesita comprender y poder enseñarle los papeles divinos del hombre y de la mujer, y necesita ser un buen ejemplo como hombre cristiano porque de muchas formas será un amigo y guía. La Dra. Elizabeth Moberly aconseja que el terapeuta debe estar emocionalmente involucrado en el proceso, dentro de las pautas terapéuticas. Dependiendo de las necesidades particulares de su amigo, tal vez desee buscar a un psicoanalista, un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico.

Es aconsejable que los hombres escojan un terapeuta varón por diversas razones. Ya que parte del problema es debido a la separación defensiva de los hombres, un terapeuta varón está en una mejor posición que una mujer para ayudar a su amigo a resolver algunos de los problemas de desarrollo que ha tenido con su padre o con otros hombres. Un terapeuta varón también está en mejor posición de ayudarlo a comprender a otros hombres y guiarlo al relacionarse con ellos. Si su terapia es exitosa, la relación íntima que desarrolla con su terapeuta será sanadora en sí misma y le animará a relacionarse con otros hombres.

Evergreen Internacional le puede recomendar a un terapeuta que llene los requisitos mencionados. (En la sección de Organizaciones en este libro encontrará la manera de contactar a Evergreen Internacional.)

Si la terapia no está a su disposición

Si su amigo no puede pagar la terapia o si no existe un terapeuta disponible, se puede beneficiar leyendo libros de autoayuda cuidadosamente seleccionados, escribiendo en un diario y tratando de analizar su vida. Puede trazarse un plan de acción y seguirlo. Puede ver su vida como si estuviera viendo un video e identificar lo

que desea cambiar y después realizar tareas específicas para desarrollar relaciones y hacer cosas que fortalezcan su autoimagen. Puede dirigirse a Dios por medio de la oración y responsabilizarse ante Él, ante sí mismo por medio de su diario y con un amigo cara a cara o por teléfono, cartas o correo electrónico. Sin embargo, debe tener cuidado de no permitir que el correo electrónico, las cartas o el teléfono reemplace el contacto personal con otros hombres, porque esta interacción personal es de importancia decisiva.

La terapia individual

Un terapeuta capacitado puede ayudar a su amigo en su proceso de crecimiento. Es un consejero personal que le ayudará a poner en orden todos los aspectos de su vida. El terapeuta puede ayudar a ver de qué manera integrar su estudio personal, su crecimiento espiritual, los grupos de apoyo, las relaciones personales y la modificación de comportamiento. Lo puede ayudar a ver de manera objetiva cómo mantener su vida balanceada. Puede ser su guía y confidente.

La terapia individual es una parte esencial del proceso para la mayoría de los hombres que resuelven sus problemas homosexuales. Aun cuando no se puede encargar de todas las necesidades de su amigo, puede guiarlo en todas sus actividades. Si también participa en un programa de deportes, terapia de grupo, un grupo de apoyo, o en una organización de varones en la comunidad, el terapeuta lo puede ayudar a ver de qué manera todas estas piezas encajan para mantener su vida en balance.

A medida que hable con su terapeuta, su amigo descubrirá mucho de sí mismo. Debido a la vergüenza o a la culpa, ha escondido dentro de sí mismo algunas cosas de las cuales ni él es consciente. El terapeuta está capacitado para hacer las preguntas correctas para ayudarlo a ver las cosas en perspectiva y guiarlo a través del proceso. Juntos pueden desarrollar planes de acción que ayudan a su amigo en cada paso y puede informar a su terapeuta tanto de sus éxitos como de sus fracasos. La jornada no le parecerá tan solitaria o difícil si tiene a un terapeuta a su lado a lo largo de la misma. La asesoría individual lo puede ayudar a:

- identificar y resolver los problemas personales y los factores subyacentes.
- identificar y claramente definir las metas personales de su amigo.
- desarrollar un plan de acción y luego ayudar a su amigo a seguir trabajando en ese plan.
- identificar y evitar las piedras de tropiezo.
- recibir ánimo cuando se sienta descorazonado.
- aumentar su consciencia sobre las cosas en que necesita trabajar.
- dar una introspección a sus sentimientos y acciones.
- obtener una perspectiva exterior (ayudarle a ver lo blanco y lo negro cuando todo le parece gris).
- identificar sus fuerzas y debilidades personales.
- tener un foro en dónde hablar y obtener sugerencias.
- tener a alguien ante quién responsabilizarse por su comportamiento, crecimiento y plan personal de acción.
- aprender a generalizar las lecciones aprendidas a otras situaciones.
- aprender a aceptar internamente la información nueva (ayudar a su corazón a creer).
- aprender a vivir de manera congruente con sus valores personales y sistema de creencias.
- aprender a controlar los comportamientos compulsivos y a vencer adicciones.

La terapia de grupo

La terapia de grupo también puede ser de ayuda, pero es de importancia secundaria a la terapia individual. La terapia de grupo tiene algunas de las ventajas que posee un grupo de apoyo. La diferencia es que la terapia de grupo siempre está dirigida por un terapeuta capacitado que facilita la discusión de manera significativa. Dado que los grupos de apoyo no son guiados, es fácil para los miembros del grupo a esconder y hasta negar sus sentimientos. Pero en una terapia de grupo, el terapeuta puede ayudar a los miembros a confrontar los problemas y luego asegurarse que los mismos lleguen a conclusiones sanas.

Lecturas recomendadas

Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico) por Joseph Nicolosi.

Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad) por el Dr. William Consiglio.

Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana) por la Dra. Elizabeth Moberly

CAPÍTULO 11

El comportamiento

Con frecuencia veo a hombres que prueban uno de dos enfoques para tratar de resolver sus problemas homosexuales. Algunos intentan detener el comportamiento y suprimir los deseos, pero no trabajan en las dudas de identidad o en otros problemas más importantes. Desafortunadamente, tarde o temprano, los deseos y la conducta indecorosa regresan. Mi amigo Alberto ha tratado en numerosas ocasiones de controlar su comportamiento, ejerciendo solamente su fuerza de voluntad. Aun cuando lo ha hecho bien, siempre se ha notado que las necesidades son más fuertes y persistentes que su fuerza de voluntad, y finalmente ha cedido. Otras personas trabajan en asuntos de identidad personal, pero no controlan el comportamiento. Se dan cuenta que los comportamientos continuos refuerzan los sentimientos y obstaculizan sus esfuerzos para mejorar la manera en que se sienten sobre sí mismos. La respuesta a ambas situaciones se encuentra en el enfoque balanceado. Este libro se enfoca en gran parte en descubrimiento de las causas subyacentes y en el trabajo para resolver esos conflictos internos que generan los deseos que provocan las acciones homosexuales. Pero a la vez, deben controlar su comportamiento de manera que no refuerce los sentimientos que están tratando de comprender y encauzar nuevamente a una manera adecuada. Aun cuando el controlar su comportamiento es de gran importancia, por sí solo no solucionará sus problemas. El cambio a largo plazo depende de su autopercepción y su devoción a Dios. El control del comportamiento es un requisito para lograr el cambio del mismo.

Este capítulo explica que su amigo puede decidir sobre su comportamiento, así como también detalla de qué manera los hábitos y las adicciones pueden disminuir su poder para hacer elecciones y la forma para poner límites personales a sus acciones. Le advierte sobre el peligro de la justificación del comportamiento homosexual, trata los conceptos como la tentación y el pecado, y le previene de los peligros de la conducta homosexual. Finalmente,

ofrece un consejo específico sobre cómo controlar las fantasías, la pornografía, la masturbación, la búsqueda de contactos sexuales y el comportamiento homosexual en sí.

Cambiar de comportamiento

Algunos hombres se hayan atrapados entre el evangelio, que reconocen como lo verdadero y las atracciones hacia otros hombres que saben son contrarias al evangelio. Aun cuando tratan de suprimir tales sentimientos y vivir el evangelio, se dan cuenta que los impulsos muchas veces son más fuertes que su fuerza de voluntad, y ceden a la fantasía, a la masturbación, o a los actos sexuales. Rápidamente se encuentran viviendo una doble vida, tratando de ser buenos miembros de la Iglesia, más secretamente involucrados en un comportamiento homosexual. Pronto estas dos vidas tienden a separarse más. La naturaleza adictiva del comportamiento homosexual puede llevarlos rápidamente a conductas indecorosas más frecuentes y donde se hayan más involucrados. Para compensar su faceta mala, tratan más arduamente de vivir el evangelio. Dado que el vivir una doble vida tiende a frustrarlos con remordimientos de culpa, el controlar su comportamiento es un importante primer paso en su progreso.

Otros han podido mantener su comportamiento bajo control y solamente tienen que luchar con pequeñas actitudes. Para ellos, el viaje para vencer los problemas homosexuales será más fácil debido a que no tienen los retos adicionales de eliminar hábitos y adicciones.

Una de las tareas prioritarias de su amigo será hacer cambios positivos y constructivos en su manera habitual de comportarse y relacionarse con su medio ambiente. Primero, tal vez tenga que tomar medidas drásticas para controlar su conducta. Si no se ha involucrado demasiado en actividades sexuales, el esfuerzo será menos difícil. Si ha estado muy involucrado, tendrá una lucha más intensa para vencer hábitos y adicciones sexuales. Pero si está sinceramente motivado y hace un verdadero esfuerzo, podrá vencerlos y controlar su comportamiento. La noticia reconfortante es que cuando a medida que resuelva sus problemas más profundos,

los impulsos y deseos para actuar disminuirán o desaparecerán y la lucha para obtener el control será menor. A medida que pase el tiempo, el comportamiento homosexual se verá cada vez menos atractivo y en algunos casos hasta repulsivo.

El comportamiento es una elección

En un discurso en una conferencia general, el presidente Boyd K. Packer habló sobre la atracción homosexual y dio el siguiente consejo: “Tal vez no podáis, simplemente por tomar la decisión, deshaceros en seguida de los sentimientos indignos, pero *sí* podéis elegir dejar a un lado los actos inmorales”.[114] Para que se lleve a cabo la recuperación, es necesario que haya abstinencia de toda actividad homosexual. La abstinencia ayudará a que los patrones de comportamiento se debiliten y desaparezcan.

Evitar el comportamiento homosexual

A su amigo puede llegar la tentación para involucrarse en actividades homosexuales pensando que si las experimenta, sus fantasías desaparecerían. Pero esta falsa ilusión ignora el poder seductor del pecado sexual. Muchas personas saben que el comportamiento homosexual no satisface, ¡pero aún así se convierten en sus esclavos! Es más difícil cerrar una puerta que está abierta, que no abrir la puerta desde un inicio.[115] Anime a su amigo a ser fuerte y a no ceder al comportamiento homosexual, no importa cuánto tiempo lleve su transición. Leo Hall escribió, “Me he decidido de jamás involucrarme sexualmente con ningún hombre. He escogido no ‘actuar’ y de no convertir en sexuales mis sentimientos hacia personas del mismo sexoñ en vez de esto, ‘actuar’ para poner en práctica mi necesidad de amar y ser amado como Cristo enseñó”.[116]

Los hábitos, las adicciones y las compulsiones

Los comportamientos sexuales pueden ser extremadamente adictivos, ya sea que involucren fantasías, actividades solitarias o acciones con otros. Los hábitos y las adicciones son comportamientos autoderrotantes que cambian los beneficios a largo plazo por los de corto alcance. Tales comportamientos son emocionales, pero no necesariamente lógicos. Estar en un ciclo adictivo es como beber agua salada. Aun cuando el agua salada no puede saciar su sed, continúa bebiéndola porque es agua y uno tiene sed. Pero entre más bebe uno, más sed tiene.

Algunas personas son más susceptibles que otras a las adicciones. Algunas son más fácilmente adictas al tabaco que otras. Algunos no pueden beber un trago ocasional sin convertirse en alcohólicos. Estas tendencias pueden restringir la libertad de la persona, pero no su albedrío. Podrá no tener la libertad de beber sin convertirse en un adicto, pero su albedrío le permite escoger no beber. El élder Dallin H. Oaks nos enseña, “Parece que todos somos susceptibles a un desorden o a otro, pero sin importar nuestras susceptibilidades, tenemos el poder de controlar nuestros pensamientos y nuestras acciones. Así debe ser. Dios ha dicho que Él nos considerará responsables por lo que hagamos y pensemos, así que nuestros pensamientos y acciones deben ser controlables por nuestro albedrío. Una vez que hemos alcanzado la edad o la condición de responsabilidad, la expresión ‘Así nací’ no disculpa nuestras acciones o pensamientos que fallan en conformarse a los mandamientos de Dios. Debemos aprender a vivir de tal manera que una debilidad que es mortal no nos evite lograr la meta eterna”.[117]

Debido a que el comportamiento gradualmente se fortalece por medio de la repetición, debemos evitar cualquier conducta que sea formadora de hábitos o adicciones. Esto es especialmente importante con los comportamientos sexuales, debido a la intensidad del placer sensual que se suma a la naturaleza adictiva de la acción. Joe Dallas escribió, “El comportamiento sexual compulsivo…incluye la lujuria y un débil autocontrol, por supuesto, pero es algo más que esto. Es una forma repetitiva y constante de actividad sexual que una persona

se siente *obligada*—no solamente tentada—a experimentar. Con frecuencia este comportamiento se efectúa en encuentros sexuales secretos y anónimos…Raramente incluye a un solo amante; la mayoría de las veces significa breves encuentros con varios compañeros, la mayoría de los cuales nunca se volverán a ver. O tal vez sea una adicción solitaria a la pornografía. Sin que esto importe, es una esclavitud de la peor clase, debido a que hay tanta vergüenza y remordimiento relacionados con ella, volviéndola terriblemente secreta y generalmente peligrosa”.[118]

Joe Dallas continúa, “Ser sexualmente adicto es literalmente esperar que el sexo lo estabilice a uno. Es un estado en el cual el torbellino del placer sexual, con todas las fuerzas químicas que le acompañan, ha llegado a ser para usted lo que la droga significa para el adicto. Y como una droga, empieza a interferir en todas las partes de la vida. El romper el ciclo de la adicción sexual no es solamente un asunto de voluntad en este caso; es un asunto de *estrategia, constancia y paciencia*”.[119]

Si su amigo se encuentra sumergido en hábitos y adicciones, éstas pueden ser vencidas por el increíble poder de la voluntad humana, con el apoyo de amigos y seres amados y por medio del poder omnipotente de nuestro Salvador. El élder Russell M. Nelson enseñó, “Vuestra fuerza de voluntad será más grande cuando esté unida a la voluntad del Señor”.[120] Tal autodominio puede lograrse de la noche a la mañana o puede requerir mucho tiempo, pero aún así, puede suceder. Su amigo tal vez necesite la ayuda de un programa de los 12 Pasos, un grupo de apoyo y un terapeuta para vencer sus adicciones.

Los límites personales

Probablemente su amigo necesite establecer límites para poder controlar su comportamiento. Al definirlos, utiliza su albedrío para limitar temporalmente ciertas libertades individuales para lograr libertades eternas más importantes. Si sabe que es susceptible a ciertos comportamientos adictivos, puede decidir limitar su acceso a lugares o condiciones que puedan facilitarle alejarse del buen camino. Debido a que las adicciones pueden limitar o disminuir

libertades más relevantes, es necesario olvidar las menos importantes, las libertades temporales, por libertades eternas más trascendentes. Si se siente tentado a ir a una librería pornográfica en su camino a casa, tal vez necesite cambiar su ruta y no pasar por ese lugar. Debe escoger límites que lo ayuden a mantenerse dentro de una zona de seguridad. Tiene que negarse los viejos patrones de hábitos para que disminuyan y desaparezcan de su vida.

Además de los límites externos mencionados anteriormente, sería de ayuda definir límites en áreas personales e interpersonales.

Límites físicos. Es importante mostrar afecto, y por medio del proceso de reparación, el abrazo y el contacto físico pueden ser importantes. Sin embargo, también es importante reconocer que cada persona proviene de diferentes experiencias y tiene sus propios límites de espacio personal. Lo que para usted puede ser un abrazo apropiado, puede ser algo demasiado íntimo para su amigo. Si necesita afecto y está condicionado a responder sexualmente a ello, lo que de otra manera sería un abrazo apropiado lo puede excitar o hacer que tenga pensamientos inapropiados. Por otro lado, su necesidad de afecto puede ser tan grande que sus abrazos serán demasiado intensos para usted. Por lo tanto, sería de ayuda hablar acerca de lo que es cómodo y apropiado para ambos.

Límites sexuales. Su amigo es responsable de vigilar que otros no lo relacionen de manera sexual, y él tiene la responsabilidad también de respetar a los demás. Las acciones sexuales pueden afectar su autoconcepción y su relación con otros. Esta es un área especialmente difícil para las personas de quienes se ha abusado sexualmente, porque con frecuencia tienen dificultad para diferenciar entre la sexualidad y verdaderos sentimientos amorosos. Usted o el obispo de su amigo necesita platicar con él acerca de los límites sexuales, debido a que muchos hombres con problemas homosexuales tienen un concepto erróneo de lo que es un comportamiento apropiado.

Límites emocionales. Aun cuando su amigo no siempre puede controlar cómo se siente, el comprender sus emociones le proporciona claves para comprenderse a sí mismo. Sus emociones le pertenecen a él y a usted le pertenecen las suyas. Ninguno de

ustedes tiene el derecho de tratar de “arreglar” las emociones del otro.

Límites intelectuales. Los procesos de pensamiento de cada persona reflejan sus sentimientos, opiniones y perspectivas, y no necesariamente hechos verdaderos. Tanto usted como su amigo tienen derecho a aclarar lo que piensan y necesitan otorgar a los demás el derecho de pensar y decidir por sí mismos también.

Límites espirituales. Sus creencias le pertenecen a usted, y las creencias de otros les pertenecen a ellos. Una violación de los límites espirituales ocurre cuando usted dice a otra persona, “No puedes creer eso”. Usted no puede forzar a una persona a creer algo ni les puede forzar a pensar o sentir de la misma manera que usted. De la misma forma, no puede vivir de las creencias espirituales de otros; tarde o temprano necesita determinar lo que usted mismo cree.

Justificar el comportamiento homosexual

Las dificultades emocionales no dan ningún derecho especial para involucrarse en acciones sexuales ilícitas. Los mandamientos de Dios se aplican universalmente a todos y estamos en terreno peligroso cuando intentamos justificar nuestro comportamiento, creyendo que sabemos mejor que Dios acerca de lo que nos conviene más. Algunos son tentados a creer que su situación es extraordinaria y por lo tanto los mandamientos de Dios no se aplican en su caso. Algunos hombres creen que, ya que no se sienten atraídos hacia las mujeres y sienten que no podrán casarse y gozar de relaciones heterosexuales, se les debe permitir algunas expresiones sexuales con hombres. Pero Dios ha revelado solamente una ley de conducta moral, la cual es la abstinencia fuera del matrimonio legal entre un hombre y una mujer y la fidelidad dentro del matrimonio. Una carta de 1991 de la Primera Presidencia dirigida a todos los miembros de la Iglesia dice, “Las relaciones sexuales son apropiadas sólo dentro de los lazos del matrimonio entre marido y mujer siempre y cuando se expresen en forma apropiada. Cualquier otra conducta sexual como la fornicación, el adulterio, o el comportamiento homosexual o lesbiano, es pecaminosa”.[121] Sin que les importen estos consejos tan claros,

algunos argumentan que no es justo que se les prohíba actuar de acuerdo con sus sentimientos homosexuales. Aparentemente no comprenden que un propósito de esta vida es aprender a contenerse y obedecer los mandamientos de Dios. La vida parece no ser justa para los adolescentes a quienes se les restringe de actuar guiados por sus impulsos sexuales, ni para las personas físicamente incapacitadas que no pueden funcionar sexualmente, ni para los divorciados o los viudos que ya no cuentan con un desfogue legal para sus deseos sexuales. Al hablar en una conferencia general sobre el tema de atracción hacia el mismo sexo, el presidente Boyd K. Packer dijo, "Ahora quisiera hablaros, en un espíritu de compasión y amor, a los que estéis luchando contra tentaciones moralmente censurables. Algunos han resistido, pero parece que nunca se librarán de ellas. ¡No cedáis! Cultivad la fuerza espiritual para continuar luchando, aun el resto de vuestra vida, si fuere necesario. . . .Lo que sufriréis al abandonar un estilo de vida de perverso no es ni una centésima parte de lo que sufrirán vuestros padres, vuestro cónyuge o vuestros hijos si no lo hacéis y os dais por vencidos. Ellos sufren inocentemente porque os aman. El continuar resistiendo o el abandonar esa clase de vida es un verdadero acto desinteresado, un sacrificio de obediencia que proporcionará enormes recompensas espirituales".[122]

Algunos tratan de justificar el comportamiento homosexual diciendo que nuestra sabihonda sociedad moderna ve esto como una expresión aceptable entre dos hombres que se aman entre sí. El presidente Spencer W. Kimball mostró la falacia en esta clase de pensamiento cuando explicó que "lo correcto y lo incorrecto, la rectitud y el pecado, no dependen de las interpretaciones, conveniencias y actitudes del hombre. La aceptación social no cambia la categoría de un acto, tornando lo malo en bueno. Si toda la gente del mundo aceptara la homosexualidad, como parece haber sido aceptada en Sodoma y Gomorra, la práctica seguiría siendo un pecado grave y tenebroso".[123] Tal vez desee leer el discurso del presidente Boyd K. Packer en una conferencia general en la cual habló sobre aquellos que tratan de justificar un estilo de vida gay (véase "Los convenios", *Liahona*, enero de 1991, págs. 96–99).

Otra forma sutil de justificación es aceptar una norma inferior para nosotros mismos que la revelada en las escrituras y por medio de los profetas modernos. Alan Medinger nos aconseja que nos mantengamos en guardia contra "las actitudes que dicen, 'Dios, estoy haciendo lo mejor que puedo; ya que soy así'. En lugar de trabajar en las normas del evangelio, adoptamos una actitud tolerante e indulgente que declara, 'Si solamente tengo una aventura sexual una vez al año, seré mejor que como era. Además, Dios comprende mi debilidad'. Conozco gente que durante años ha justificado su pecado continuo como algo razonable, debido a su estado emocional y psicológico".[124] Es sutilmente arrogante creer que nuestra propia comprensión excede lo que Dios ha revelado en las escrituras y por medio de sus profetas.

La tentación

La tentación no es un pecado.[125] Una de las trampas de Satanás es convencer a su amigo de que está pecando cuando apenas está experimentando la tentación. Él no necesita sentirse culpable ni pedir perdón por las tentaciones o atracciones sobre las cuales no tiene control. Las tentaciones en sí mismas no son pecaminosas (véase Hebreos 4:15), pero sus reacciones ante ellas lo pueden ser. Cuando aparece la tentación, él puede desecharla o retenerla. Si la desecha, no es pecado. Pero si la retiene, crecerá hasta convertirse en lujuria y luego en un hecho pecaminoso.

La tentación no es lo mismo que la identidad. Sólo porque su amigo es tentado por sentimientos homosexuales, no significa que sea homosexual. Satanás puede continuar tentándolo con situaciones de su pasado, aun cuando ya lo haya dejado atrás.

La tentación no es un signo de poca espiritualidad. Su amigo no debe sentirse que se está viniendo abajo espiritualmente debido a que experimenta tentaciones. Algunas veces Satanás nos tienta más cuando estamos creciendo espiritualmente. Las escrituras están llenas de relatos de gente fuerte que fue continuamente tentada. Recuerde, ¡Satanás incluso tentó al Salvador!

Su amigo no es el único que experimenta la tentación. Todos enfrentamos la tentación. Satanás puede usar diferentes enfoques

con diferentes personas, pero las tentaciones básicas, tales como la envidia, la lujuria y el egoísmo, son comunes para todos.

El pecado

El Dr. William Consiglio hace una buena distinción entre la tentación y el pecado. "Los sentimientos, atracciones, impulsos, deseos, anhelos, todos son tentaciones. Si realizamos cualesquiera de éstas mental o físicamente, es pecado".[126] Cuando su amigo experimenta la tentación, ¿se deshace de la misma o la gratifica? ¿La deja morir o la alimenta? El élder Orson F. Whitney explicó, "El pecado es la transgresión de una ley divina, ya sea que se sepa por medio de la consciencia o por revelación. Un hombre peca cuando viola su consciencia, haciendo lo contrario a la luz y al conocimiento—no a la luz y al conocimiento que tiene su vecino, sino lo que tiene él. Peca cuando hace lo opuesto a aquello que sabe que es lo justo".[127]

Joe Dallas explica, "La prohibición de Cristo contra la lujuria (Mateo 5:28) ciertamente se aplica al tener fantasías sexuales y deseos eróticos fuera del vínculo del matrimonio, pero no a la condición de homosexualidad no despertada. (Ni a la condición de heterosexualidad no despertada. Un varón heterosexual se siente atraído hacia las mujeres, pero no siempre las está codiciando. Un varón homosexual se siente atraído hacia los hombres, pero no siempre los está codiciando)".[128]

Aun cuando debemos aborrecer el pecado, debemos ser cuidadosos y no aborrecernos a nosotros mismos cuando pecamos. Recientemente el presidente Gordon B. Hinckley se dirigió en una conferencia general a las personas que se sienten atraídas por personas del mismo sexo y dijo, "Ahora quisiera recalcar que nuestra preocupación por el fruto amargo del pecado va acompañada de mucha compasión por sus víctimas, tanto inocentes como culpables. Defendemos el ejemplo del Señor, quien condenó el pecado pero amó al pecador. Debemos acercarnos con bondad y consuelo a los afligidos, atendiendo a sus necesidades y ayudándolos con sus problemas. Reitero, sin embargo, que el único camino seguro y que lleva a la felicidad es la abstinencia antes del

casamiento y la fidelidad después de éste”.[129]

Los retrocesos

Cuando comienza a enfrentar los problemas, su amigo experimentará una mayor ansiedad al abrir viejas heridas y enfrentarlas. Como resultado, tal vez experimente una mayor inclinación hacia antiguos comportamientos como una manera de aguantar estos sentimientos aumentados. Por lo tanto, necesita estar de guardia con una mayor resistencia para evitar los retrocesos. Si retrocede, ayúdelo a comprender que no está de nuevo en el punto de arranque. No minimice las consecuencias de lo sucedido, pero ayúdelo a notar que solamente es un retroceso temporal, y anímelo a ponerse de pie nuevamente con una renovada resolución. Ayúdelo a aprender de sus errores a manera que si percibe otra vez que los patrones anteriores empiezan a aparecer, podrá detenerlos antes que se desarrollen y se conviertan en comportamiento homosexual.

Apóyelo si retrocede, pero tenga cuidado de no fomentarlo a esperar que retrocederá. Algunos hombres podrán detener los comportamientos homosexuales de inmediato y no retroceder. Sin embargo, la mayoría luchan y caen, y vuelven a luchar, de la misma forma que todos nosotros lo hacemos cuando deseamos vencer otros pecados o problemas. Pocos de nosotros tenemos la fuerza o el cambio de corazón necesario para vencer de la noche a la mañana las actitudes que tomaron toda una vida en desarrollarse y que han sido fortalecidas por años. Aun cuando el progreso sea en dirección positiva, podrá haber algunos altas y bajas en el trayecto. Es un viaje—no un arreglo rápido—y el progreso no siempre es lineal, como A ⇨ B ⇨ C ⇨ D, sino que puede moverse en espiral hacia arriba de un plano a otro.

El comportamiento homosexual es peligroso

Para su amigo, el comportamiento homosexual es peligroso espiritual, emocional y físicamente. El buscar encuentros homosexuales lo hace vulnerable a un ataque físico. El comportamiento sexual también pone su vida y su salud en riesgo debido a las enfermedades que se transmiten sexualmente. El comportamiento sexual adictivo es especialmente peligroso debido a las acciones compulsivas que prevalecen sobre el buen juicio de una persona y se convierten en acciones mortales. Los hombres involucrados en actividades homosexuales representan el 80% de las causas de las enfermedades transmitidas sexualmente en los Estados Unidos, aun cuando solamente representan el 5–10% de la población.[130] Aquellos que contraen el SIDA mueren en promedio a la edad de 39 años; los que no lo contraen, mueren a una edad promedio de 42.[131]

VIH/SIDA

El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana que ataca al sistema inmunitario del cuerpo y debilita su habilidad para defenderse contra las enfermedades. Una persona infectada con el virus es considerada seropositiva. Cuando el VIH debilita el sistema inmunitario al punto que el cuerpo ya no puede defenderse—indicado en parte por un conteo de células T menor a 200—se dice que una persona tiene el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Tal sistema inmunitario debilitado ya no puede luchar contra infecciones graves, enfermedades y algunos tipos de cáncer. Cerca de la mitad de las personas infectadas con el VIH desarrollan el SIDA en los siguientes 10 años; algunos permanecen sanos durante 15 años o más.[132]

Los Centros para el Control de las Enfermedades de los Estados Unidos estiman que hasta 900 000 estadounidenses—uno en cada 800 mujeres y uno en cada 100 hombres—están infectados con el VIH y tal vez la mitad de ellos desconocen su infección.[133] El Secretario de Salud de los Estados Unidos ha dicho, “Actualmente,

la mayoría de las personas con el SIDA son adultos jóvenes. Aun cuando el promedio de supervivencia ha mejorado en las personas que son diagnosticadas a tiempo y reciben tratamiento médico, la enfermedad generalmente resulta ser fatal”.[134]

El contagio del VIH y del SIDA

Todos necesitamos ser informados acerca del VIH y del SIDA para evitar acciones que representen un riesgo para nosotros o para otros. El VIH se encuentra en la sangre, el semen y las secreciones vaginales de las personas infectadas. Las dos maneras principales de contagiarse del VIH son por medio de las relaciones sexuales y el uso de agujas contaminadas al inyectarse drogas. Además, las mujeres infectadas pueden transmitir la infección del VIH a sus bebés.

Una persona se puede infectar con el VIH en un solo contacto sexual. El riesgo de infección aumenta de manera exponencial con cada contacto sexual adicional. Doblar el número de contactos no solamente duplica el riesgo, debido a que uno puede estar expuesto al VIH no solamente de manera directa con su compañero sexual, sino también indirectamente de todos los compañeros anteriores de ellos. Se estima que la mitad de aquellos que han sido infectados no lo saben. Otros pueden saber que son seropositivos, y aún así se involucran en comportamientos riesgosos debido a sentimientos de negación o de ira, o debido a que sencillamente no les importa. Otros mienten acerca de su infección para poder tener relaciones sexuales. Un censo de hombres seropositivos reveló que el 11% mintieron y dijeron que eran seronegativos para poder sostener relaciones sexuales.[135] Una persona que se encuentra bajo la influencia del sexo compulsivo no piensa claramente y puede tomar riesgos extraordinarios que colocan su propia vida y la de otros en peligro.

Es importante que no juzguemos a las personas infectadas. Sin importar las acciones que los llevaron a la infección, no se merecen el sufrimiento o la muerte más que cualquier otro. Lo que más necesitan es nuestro amor y compasión. Cuando la tragedia ataca, debemos sentir compasión porque nosotros también somos

pecadores. Y si empezamos a buscar una lección en la tragedia, debemos aplicar la lección a nosotros mismos y no a ellos. Permitamos que el infortunio de otros nos alerte ante la urgencia de que pongamos en orden nuestras propias vidas.

Pruebas del VIH

Si su amigo ha estado involucrado en comportamiento potencialmente riesgoso, debe hacerse la prueba del VIH y de otras enfermedades sexualmente transmitidas. Si está casado, también su esposa debe hacerse las pruebas. El diagnóstico a tiempo puede reducir el riesgo de seguir transmitiendo la enfermedad, y el tratamiento oportuno hace más lenta la aparición de síntomas y de enfermedades relacionadas con el VIH, posiblemente aumentando unos años a sus vidas. Para mayor información sobre las pruebas, póngase en contacto con su oficina de salud pública local o con la Cruz Roja de su localidad.

Dar apoyo

Los hombres de la Iglesia que han sido infectados con el VIH o que tienen el SIDA con frecuencia tienen necesidad de apoyo emocional, psicológico, social, espiritual y económico. Dado a que la mayoría de las organizaciones gubernamentales y privadas que ofrecen ayuda apoyan la filosofía gay, los miembros de la Iglesia se encuentran en oposición a sus objetivos y frecuentemente es difícil para ellos obtener una ayuda positiva de parte de estas. En estos casos, es importante ofrecer su apoyo, amor y aceptación y dar ánimo. Los medicamentos que pueden alargarle la vida son extremadamente costosos y no son cubiertos por las compañías de seguros médicos. Si su amigo se halla enfermo, tal vez usted pueda apoyarle a obtener ayuda a largo plazo.

En 1988, la Primera Presidencia publicó una declaración acerca del SIDA y el siguiente año se envió a todos los líderes de la Iglesia en el mundo un boletín especial de cinco páginas que habla sobre el SIDA y en el cual se ofrece información y pautas a seguir.[136] En estos documentos, la Primera Presidencia aconseja a los miembros

de la Iglesia a que se informen acerca del SIDA y a que muestren amor cristiano y compasión a todos aquellos que han sido infectados o están enfermos del SIDA. Animan a los miembros a "acercarnos con bondad y consuelo a los afligidos, atendiendo a sus necesidades y ayudándolos en sus problemas".

Para mayor información

Muchas de sus preguntas sobre el VIH y el SIDA pueden ser contestadas de manera confidencial vía telefónica en los Estados Unidos al llamar al 1 800 344 SIDA o visitar su sitio de Internet http://www.cdc.gov/spanish/ contacto.htm. Otros gobiernos en el mundo también fomentan este tipo de información.

Para recibir consejos desde una perspectiva cristiana, llame a Americans For a Sound AIDS/HIV Policy (Americanos a Favor de una Sólida Política del SIDA/VIH), P. O. Box 17433, Washington, D.C. 20041 (teléfono 1 703 471 7350).

Para buscar grupos de apoyo para cristianos portadores del VIH o enfermos del SIDA, póngase en contacto con Christian AIDS Services Alliance (Alianza Cristiana en Servicios del SIDA), P. O. Box 3612, San Rafael, California 94912.

Las fantasías

Mark Laaser escribe que las tres piedras angulares de la adicción sexual son la fantasía, la pornografía y la masturbación.[137] James Allen escribió que uno puede cultivar la mente de un hombre inteligentemente como un jardín o dejarlo crecer de manera salvaje, pero ya sea cultivado o descuidado, producirá o plantas útiles o hierba mala. Cualquier cosa que permitamos entrar en nuestra mente siempre dará fruto. La fantasía es dañina porque mantendrá a su amigo alejado de la realidad. Cuando fantasea, él inventa un mundo de fragmentos de personas y situaciones autoplacenteras centradas en sí mismo que él adaptará para satisfacer sus necesidades. Las fantasías no son sobre personas o situaciones reales o completas, sino sobre gente imaginaria, sin identidad y de situaciones no reales.

Jesús explicó que la fantasía sexual es también una violación del

séptimo mandamiento cuando dijo, “Oísteis que fue dicho: No cometerás adulterio. Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón” (Mateo 5:27–28). La norma de castidad del evangelio pide pureza tanto de pensamiento como de acción. La manera de mantener las acciones dentro del marco de propiedad, es tener pensamientos limpios.

La pornografía

La tentación de la pornografía es una lucha común, especialmente para los hombres con problemas homosexuales. En 1984, el élder David B. Haight advirtió, “Durante los últimos 20 años una plaga de pornografía se ha extendido por casi todos los países del mundo con creciente ímpetu e impacto devastador. Lo que hace unos años comenzó como un corto número de revistas con fotografías indecentes, que alarmaron a las personas sensibles, ha crecido hasta convertirse en una industria de cientos de publicaciones, cada cual tratando de superar a las demás en la indecencia de su contenido….Las tecnologías modernas, que pueden bendecir nuestra vida de tantas maneras, también se están utilizando para difundir la corrupción pornográfica. Los sistemas de video llevan ahora a los hogares …escenas de inmoralidad y corrupción que contaminan a aquellos que las miran…”.[138] Desde que el élder Haight dijo esto en 1984, la pornografía ha crecido cada vez más y es más cruda, y las nuevas tecnologías la hacen cada vez más accesible. Aún los niños pequeños fácilmente pueden ver todo tipo de pornografía en el Internet.

La pornografía es dañina

Algunas personas piensan que el uso de pornografía los afecta sólo a ellos y no a otras personas. Señalan que es mejor aliviar sus frustraciones sexuales con la pornografía y la masturbación que buscar a un compañero sexual. Piensan que siendo el menor de los dos males, no es tan mala después de todo. Sin embargo, muchas personas pueden testificar del hecho de que la pornografía sí es adictiva. Conozco a un hombre que en el transcurso de dos años

había acumulado 87 videos y más de 700 revistas y había gastado $27 000 dólares americanos en el proceso.[139]

La pornografía aleja al Espíritu

Más importante que lo financiera u otras razones, la pornografía debería evitarse debido a que aleja al Espíritu, y su amigo necesita desesperadamente que éste le guíe. El Espíritu del Señor no puede morar en lugares impuros (véase Alma 34:36).

La pornografía fomenta las fantasías

Las imágenes grabadas en la literatura y en las películas pornográficas constituyen una fantasía fundada en lo irreal. Es una visión de la masculinidad exagerada y del sexo sin consecuencias. El objeto de la fantasía puede ser controlado, tomado, desechado y usado como la persona lo quiera. Permite al individuo la ilusión de un encuentro sexual sin que en realidad tenga que tratar con otro ser humano.

La pornografía alimenta las fantasías sexuales, las cuales refuerzan los sentimientos homosexuales que su amigo trata de desechar. Estos sentimientos reavivados pueden operar contra todos los otros esfuerzos que haga por resolver la homosexualidad en su vida. Aun cuando su amigo no es responsable por los deseos que lo hicieron sentir la necesidad de fantasear, es responsable por permitir que los pensamientos, cuentos e imágenes penetren su mente para fomentar las fantasías. Estas hacen que el comportamiento homosexual parezca seductor y lo pueden llevar a un ciclo adictivo de visualizar, justificar y luego actuar.

La pornografía influye en el comportamiento

La respuesta inmediata del varón al ver pornografía es la de masturbarse. El élder David B. Haight, dijo, “La pornografía no es crimen sin víctimas. . . .La pornografía puede inficionar. (Véase Liahona, octubre 1984, pág. 57.) Lo que pueda comenzar como una exploración curiosa puede convertirse en un hábito que domina. Los

estudios muestran que aquellos que se dejan atraer hacia la pornografía pronto empiezan a anhelar cosas más obscenas aún. Si uno se somete continuamente, el espíritu pierde su sensibilidad y puede corroer la conciencia de personas descuidadas. La víctima se convierte en esclavo de pensamientos y hechos carnales. Así como el pensamiento engendra o dirige la acción, la exposición a la pornografía puede llevarnos a actuar de acuerdo con lo que se vaya formando en la mente".[140]

La pornografía alimenta sentimientos de inferioridad

Bob Davies y Lori Rentzel explican que "los hombres que han visto pornografía gay pueden, de manera inconsciente, comparar sus cuerpos (incluyendo los genitales) con la norma 'perfecta' de modelos esculturales. El ver pornografía refuerza sentimientos de inferioridad física y sexual".[141] Ninguna persona normal puede medirse contra las imágenes hiper masculinas que se exhiben en la pornografía masculina. Los hombres estéticamente perfectos establecen una norma irreal con la cual su amigo esté comparándose, y cuando compara su hiper masculinidad con la suya, invariablemente se sentirá una faltante y será más difícil aceptar su propio cuerpo y sexo, lo mismo que aceptar a otros hombres que no están a la altura de la ilusión irreal de los ídolos de la pornografía. Por esto, "la pornografía parece distorsionar la manera en que uno se ve a sí mismo y a otros, posiblemente disminuyendo su capacidad de relacionarse de manera realista con otros hombres".[142]

A medida que un hombre da rienda suelta a la pornografía, sus sentimientos de insuficiencia y envidia se funden con la lujuria y el erotismo, hecho que magnifica sus sentimientos de atracción sexual hacia otros hombres. Esta podría ser una razón por al que los varones con problemas homosexuales tienden a sentirse más culpables después de estar en contacto con la pornografía que el hombre promedio. En un estudio, el 91% de los adolescentes con atracciones homosexuales se sintieron pena y disgusto comparado con solamente el 48% de los adolescentes con heterosexualmente orientados.[143]

Eliminar la pornografía

Si su amigo se ha hecho adicto a la pornografía, seguramente le es difícil vencerla. Un amigo mío escribió, “Muchos días pienso que ya olvidé el material pornográfico—luego, inevitablemente, siento mucha tensión y me doy un festín del mismo. Estúpidamente uso esto como una muleta emocional cuando las cosas son abrumadoras. Lo único que me motiva y que en verdad me ha ayudado ha sido aprender a amarme lo suficiente y ahora yo creo que valgo el esfuerzo para elevarme por encima de la basura. Irónicamente, fue mi esposa quien me enseñó esta lección. Cierto día ella me confrontó directamente y me preguntó si yo tenía algún problema con la pornografía. Le confesé que lentamente había perdido el control y me había vuelto un adicto a la pornografía y a la masturbación. Luego, con gran seguridad, ella dijo las palabras mágicas: ‘Querido, tú vales mucho más que la persona en la que te has convertido como adicto a la pornografía’. Finalmente le creí. Yo valgo más que la basura. Al mejorar mi autoestima y al aprender a amarme y respetarme durante el año pasado, ha marcado la gran diferencia”.

El folleto *Declaraciones de los líderes de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días concernientes a la pornografía* (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, Utah, 1988, número de artículo 33171 002) contiene citas de los líderes de la Iglesia sobre lo que podemos hacer como individuos y como sociedad para reducir la influencia de la pornografía en nuestras vidas.

La masturbación

La masturbación es la estimulación de los genitales para despertar la excitación sexual y el placer. Aun cuando ocurre con jóvenes y señoritas, y hombres y mujeres de todas las edades,[144] es un problema en particular para los varones que experimentan la atracción homosexual. Es una forma de inmoralidad sexual que Satanás utiliza para apartar a los hombres y a las mujeres del uso apropiado y sagrado del poder procreador. Los profetas antiguos y

modernos han advertido acerca del daño que ocasiona la masturbación.[145] No edifica ni inspira, sino que aleja al Espíritu. Mantiene a las personas en viejos patrones de pensamiento y maneras no sanas de responder, porque las trata de aislar de sus sentimientos y la tarea real de aprender a tratar honestamente consigo mismos y con el mundo. La práctica de la masturbación puede convertirse en habitual y progresiva, llevando a otros comportamientos inmorales, y está asociada con la pornografía y las fantasías sexuales. El Dr. William Consiglio dice que se puede convertir en un hábito adictivo "porque combina el placer físico con la fantasía homosexual. Como resultado, se convierte en un sustituto y en una experiencia sexual simbólica…"[146]

Sobre el tema de la masturbación, el presidente Spencer W. Kimball escribió, "Aun cuando no debemos considerar esta debilidad como el atroz pecado que otras prácticas sexuales lo son, es suficientemente mala en sí misma para exigir un arrepentimiento sincero".[147] El libro *Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días* da algunas sugerencias a su amigo sobre cómo vencer la masturbación.

La búsqueda de contactos homosexuales

Algunos hombres salen a la calle en busca de emociones homosexuales. Incluye el andar por un centro comercial en busca de hombres atractivos, ir a una tienda de pornografía en busca de revistas o videos, o encontrar a un compañero sexual. Cuando tales personas se reúnen en lugares conocidos, ellos saben por qué están ahí y el protocolo se reduce al mínimo—un encuentro sexual puede empezar y terminar en cuestión de minutos.

El comportamiento homosexual

El sexo anónimo

Para muchos hombres, la mayoría de sus encuentros sexuales son con desconocidos o con conocidos casuales. En 1978, Bell y Weinberg llevaron a cabo un estudio de 685 hombres homosexuales

revelando que el 83% había tenido más de 50 compañeros sexuales en su vida, 73% había tenido más de 100, 58%, más de 250, 41%, más de 500 y 26% había tenido más de 1 000.[148] Entre hombres blancos, el 70% declaró que la mayoría de sus contactos sexuales fueron encuentros de sólo una vez.[149] Dado que estos hombres sienten un deseo urgente para el contacto sexual, se relacionan con otro hombre para pasar una noche o solamente unos minutos de placer. En este desesperado intento por satisfacer las tensiones sexuales, algunos tienen cientos de compañeros sexuales visitando clubes, baños públicos y parques. En los encuentros pudiera ser que solamente se contemplen el uno al otro masturbarse o tocarse mutuamente, o puede incluir actos sexuales más implícitos. El sexo anónimo es eficiente; pues toma solamente unos minutos o segundos para involucrarse en una relación sexual íntima. Pero es sexo sin sentimientos.

Esta paradoja de compartir acciones íntimas con alguien a quien no se conoce es el sustituto falso del adversario para una relación verdadera y satisfactoria. Esta intimidad falsa es de tal dimensión, ya que sustituye la intimidad física y romántica por la intimidad verdadera que su amigo puede tener en una relación con una esposa que considera lazos emocionales profundos, aceptación y amor. De hecho, la intimidad sustituta disminuye la posibilidad de intimidad verdadera debido a que introduce sentimientos de culpa, juega con sus complejos de inferioridad y crea ansiedad.

Aunque el sexo anónimo puede conceder placer físico y satisfacción temporal, después su amigo quedará con sentimientos más profundos de soledad, rechazo y frustración. En lugar de satisfacer su necesidad de amor por parte de un amigo, el sexo anónimo solamente intensifica tales necesidades, llevándolo a una espiral de adicción que se alimenta a sí misma. La experiencia sexual genera más sentimientos que evocan el deseo de volverlo a hacer. Las personas adictas al sexo anónimo con frecuencia tienen baja autoestima. Después de cada encuentro sexual, se sienten usados y de menos valor. Y a medida que pasan los años, y la juventud y la guapura desaparecen, se vuelve cada vez más difícil tener contactos sexuales con hombres deseables.

Las relaciones de largo plazo

Algunos hombres encuentran a otro hombre con quien se relacionan a largo plazo y no tienen sexo casual o anónimo. El sueño ideal de la mayoría de los hombres que se sienten atraídos por otros hombres es encontrar al "hombre perfecto" y tener una relación romántica y de compromiso. Sin embargo, la realidad es que tales relaciones no son muchos. De acuerdo con una encuesta nacional llevada a cabo por la revista gay, *The Advocate*, solamente el 33% de los encuestados ahora viven con un compañero,[150] 25% tienen una relación que ha durado un año o más y solamente el 9% sostienen una relación que ha durado más de 10 años.[151] Las relaciones homosexuales tienden a ser inestables y poco satisfactorias para todas las razones que llevaron a la persona a desarrollar deseos homosexuales en primer lugar, tales como deficiencias psicológicas, separación defensiva, necesidad de dependencia y la incapacidad de visualizar las verdaderas necesidades emocionales. Cuando percatan que su compañero no puede satisfacer sus necesidades emocionales, continúan su búsqueda desesperada por medio de la promiscuidad. La fidelidad es difícil de lograr aún en las relaciones más serias. La encuesta de *The Advocate* reveló que solamente el 52% de las parejas gay eran monógamas hasta donde sabían en su relación actual o previa.[152] En un estudio en 1984 que se hizo a 156 parejas de varones, solamente siete habían mantenido una fidelidad sexual, ninguna de las cuales había existido por más de cinco años.[153]

¡Haga que funcione!

Su amigo puede observar un comportamiento en armonía con las normas del evangelio. El apóstol Pablo prometió, "No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar" (1 Corintios 10:13). Este verso explica que no existe un reto que vaya más allá de lo que nuestra habilidad puede soportar, y

también que a medida que nos volvamos a Dios, Él proveerá un camino para que podamos soportar toda prueba.

El Señor dijo, "Y si vuestra mira está puesta únicamente en mi gloria, vuestro cuerpo entero será lleno de luz y no habrá tinieblas en vosotros; y el cuerpo lleno de luz comprende todas las cosas" (DyC 88:67). Cada vez que hacemos cosas que son correctas, la luz dentro de nosotros aumenta y la oscuridad disminuye. Esta luz nos da derecho a tener con nosotros los poderes del cielo cuando necesitamos ayuda.[154]

Lecturas recomendadas

Willpower is Not Enough: Why We Don't Succeed at Change, (La fuerza de voluntad no basta: Porque no tenemos éxito en el cambio), por A. Dean Byrd y Mark D. Chamberlain.

Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad), por el Dr. William Consiglio, especialmente las páginas 88–93.

Eliminate Your SDBs: Self-Defeating Behaviors (Elimine sus comportamientos autodestructivos), por Johnathan M. Chamberlain.

Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction (Saliendo de las sombras: Cómo comprender la adicción sexual), por Patrick Carnes. Examina la confusa red entre el amor, la adicción al sexo, el odio y el temor.

Don't Call It Love: Recovery from Sexual Addiction (No lo llames amor: Recuperación de adicción sexual), por Patrick Carnes. Información útil para personas con adicciones al sexo. Las hojas de trabajo sobre límites en la página 250 y sobre abstinencia en las páginas 246–247 son de gran utilidad.

Breaking the Cycle of Compulsive Behavior (Rompiendo el ciclo de comportamientos compulsivos), por Martha Nibley Beck y John C. Beck.

Gentle Path through the Twelve Steps: A Guidebook for All People in the Process of Recovery (Camino bondadoso por los 12

Pasos: Una guía para toda la gente en el proceso de la recuperación), por Patrick Carnes.

Regaining Self-control: Conquering Obsessive-compulsive Behavior and Other Habits you Want to Break (Ganando el autocontrol de nuevo: Conquistando comportamientos obsesivos-compulsivos y otros hábitos), por Archibald John Bennee, M.S.

Putting on the Armor of God: How to Win Your Battle With Satán (Poniéndose la armadura de Dios: Cómo ganar sus batallas con Satanás), por Steve Cramor.

Conquering Your Own Goliaths (Conquistando a sus propios Goliates), por Steve Cramor.

CAPÍTULO 12

La autopercepción

La percepción que tenemos de nosotros mismos y del mundo a nuestro alrededor es de gran influencia. Dado que estas percepciones gobiernan la forma cómo nos sentimos de nosotros mismos y a la vez, la forma cómo actuamos, es importante que nos veamos como realmente somos. Cuando nos comprendemos mejor y acrecentamos nuestra autopercepción, expandimos las posibilidades. Este capítulo trata el concepto de paradigmas y define a la autopercepción y la autoestima.

Los paradigmas

Un paradigma es simplemente la forma cómo vemos el mundo. Estas percepciones son importantes debido a que son la base de nuestras actitudes, comportamientos y relaciones. Si vemos el mundo de manera distorsionada, desarrollamos expectativas irreales, nos comportamos de manera inconsistente a la felicidad y sostenemos relaciones insatisfactorias. La buena noticia es que los paradigmas se pueden modificarse. Albert Einstein hace notar que, "Los problemas significativos que afrontamos no pueden solucionarse en el mismo nivel de pensamiento en el que estábamos cuando los creamos".[155] Stephen Covey dice que tratar de cambiar nuestras actitudes y conductas externas es prácticamente inútil a largo plazo si no examinamos los paradigmas básicos de los cuales surgen esas actitudes y conductas".[156]

El hecho que su amigo se siente atraído hacia los hombres indica que algo sucedió durante sus años de desarrollo para distorsionar su modo de pensar. Su atracción es causada, en parte, por su percepción del mundo y sus esfuerzos instintivos para llegar a ser una parte de algo que él sabe que necesita. "La homosexualidad" es la teoría que sirve para decirnos o explicarnos lo que no comprendemos. Su tarea, entonces, es descubrir lo que no comprende y ajustar sus percepciones de manera que se ajusten a la realidad.

El saber que se siente atraído hacia los hombres puede hacer que se etiquete a sí mismo como un “homosexual” y con esa etiqueta tomó sobre sí mismo el equipaje extra de la definición que la sociedad tiene de un homosexual. Si es así, es muy probable que ha tomado sobre sí una pesada carga que no merece. Si puede encontrar la manera de despojarse de estas percepciones externas, tal vez se percate que sus principales problemas no son tan difíciles como pensó. Es contra productivo usar términos como “homosexual” o “gay” para describirse a sí mismo. Refiérase a sus “problemas homosexuales” en lugar de referirse a él como “homosexual”, “homosexual en recuperación” o “ex homosexual”.

Autoimagen y autoestima

Los problemas homosexuales tienen poco que ver con la sexualidad, pero mucho que ver con la autoimagen (cómo piensa de sí mismo) y autoestima (cómo siente acerca de sí mismo). Muchos hombres que luchan con la atracción homosexual tienen una buena autoimagen—ostentan buenos trabajos y les va bien en la vida. Pero tienen bajos sentimientos de autoestima—sus sentimientos les dictan que no son de mucho valor. Ya sea que su amigo cree que puede cambiar su autoimagen o no, tiene razón. Esta establece sus creencias personales acerca de lo que puede y lo que no puede hacer.

Tal vez su amigo relacione sus sentimientos de autoestima con lo que hace. Un amigo mío sentía que merecía ser amado solo cuando daba gusto a sus padres. Pasó buena parte de su vida tratando de vivir de acuerdo con lo que ellos esperaban, y cuando no lo hacía, sentía que no valía nada. Puede tomar tiempo obtener y mantener sentimientos que se es inherentemente bueno y eso sólo viene cuando comprende su potencial divino como hijo de Dios. El presidente James E. Faust dijo, “Testifico que al madurar espiritualmente con la guía del Espíritu Santo, aumenta el sentido de nuestro propio valor e identidad”.[157]

Lectura recomendada

Los siete hábitos de la gente eficaz por Stephen R. Covey.

The Road Less Traveled (El camino menos transitado) por M. Scott Peck, M.D.

CAPÍTULO 13

La masculinidad

Muchos hombres que presentan problemas homosexuales se sienten inadecuados en su masculinidad. El tener sentimientos disminuidos de masculinidad no significa que se vean a sí mismos como femeninos o que deseen ser mujeres. Existe una diferencia importante entre sentirse inadecuado como hombre y sentirse femenino. La manera cómo se sientan acerca de sí mismos es importante debido a que estos sentimientos internos de ser incompleto o inadecuado como hombre pueden ser el caldo de cultivo para un sinfín de problemas personales, incluyendo los homosexuales. No todos los varones que tienen tales conflictos presentan problemas homosexuales, pero aquellos que sí los tienen por lo general experimentan sentimientos de incomodidad en su masculinidad.

Este capítulo presenta los conceptos de identidad de género y el papel del género, luego toca algunos de los conflictos que los hombres experimentan en el mundo actual. Describe de qué manera los ritos de transición pueden ayudar a un joven a pasar a la edad adulta. Este capítulo también sugiere que su amigo defina lo que es la masculinidad para él. Trata sobre las características masculinas y femeninas y sugiere algunas maneras para mejorar sus sentimientos de masculinidad.

El proceso de desarrollo

En *La familia: Una proclamación para el mundo*, la Primera Presidencia declaró, "Todos los seres humanos, hombres y mujeres, son creados a la imagen de Dios. Cada uno es un amado hijo o hija espiritual de padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divinos. El ser hombre o mujer es una característica esencial de la identidad y el propósito eterno de los seres humanos en la vida premortal, mortal y eterna".[158]

El desarrollo de la identidad de género

La identidad de un niño como un ser masculino o femenino se adquiere en las primeras etapas de la vida, generalmente a los 3 años, y es durante este tiempo que los cimientos de la salud sexual se establecen o inicia la aflicción sexual. Las relaciones familiares amorosas y consistentes pueden ayudar a los niños a aceptarse y a aceptar su identidad de género.

El desarrollo del papel del género

Una vez que un niño identifica su género, entonces tiene la tarea de aprender el papel que su género juega. Es generalmente entre las edades de 4 y 11 que empieza a reconocerse como un varón y aprende cómo relacionarse socialmente con otros. El niño desarrolla un papel de género masculino sano más efectivo cuando puede usar a su padre o a otro varón importante en su vida como un modelo. Alan Medinger escribió, "El tener a un modelo a seguir es una parte importante de este proceso. En una cultura donde el papel del padre es claramente definida, no es difícil que un niño busque moldearse de acuerdo a la imagen clara que tiene de lo que debe ser. Pero si el padre es inseguro y vacilante en su papel, el modelo se convierte en algo borroso, y el niño se confunde".[159]

Si no hay un padre en el hogar, la madre debe asegurarse que el hermano mayor, tío, abuelo o cualquier otro varón pase tiempo con su hijo. Aún si la madre se siente herida debido a sus relaciones con hombres, es importante que ella refleje una imagen positiva de la masculinidad. Si no es así, puede sabotear el desarrollo de las cualidades masculinas de su hijo. Joseph Nicolosi explicó, "La actitud de la madre hacia el padre—y hacia los hombres en general—es muy importante. Si minimiza su papel en la familia, esto disminuye su posición como un modelo deseable. Si la madre no lo refleja como un modelo a seguir, no demuestra que existe estima hacia todo lo relacionado con ser masculino".[160]

El niño puede admirar a su padre y modelar su vida de la misma manera. El padre puede reforzar y reafirmar los comportamientos

masculinos de su hijo. Por medio de muchas interacciones, el niño aprende de su padre cómo hacer cosas masculinas. El padre también enseña al niño sobre la feminidad al demostrarle de qué manera los hombres deben tratar a las mujeres. Es importante que el niño se relacione e identifique con su padre y que no lo perciba como alguien ausente o emocionalmente desinteresado. Necesita sentir que su padre está activa y emocionalmente interesado en su desarrollo social. Si el niño se siente apoyado en estas cualidades y papeles masculinos, acepta lo masculino. Si se siente rechazado, puede desarrollar una identidad confusa y desprenderse a sí mismo de lo masculino.

En siglos pasados, los niños trabajaban diariamente al lado de sus padres en los campos o en los talleres de herrería. Tenían relaciones muy estrechas y los niños aprendían de sus padres lo que significaba ser un hombre. La revolución industrial sacó a los padres del hogar y los puso en fábricas, y más tarde la revolución de la información los puso en oficinas haciendo labores que los niños no entienden. Actualmente, los padres pasan poco tiempo con sus hijos, y por lo tanto los jóvenes no tienen tantas oportunidades para aprender conceptos de masculinidad de sus progenitores. Es importante que los padres pasen todo el tiempo posible con sus hijos y hablen con ellos regularmente acerca del amor, el compromiso y el respeto por la santidad de sus cuerpos. Los padres deben enseñarles acerca de las diferencias físicas y emocionales entre los jóvenes y las señoritas. Si los padres aceptan a sus hijos de manera incondicional como personas únicas, los hijos se sentirán bien acerca de sí mismos y su sentido de la masculinidad y sus sentimientos de autoestima aumentarán. El abuso durante este tiempo crítico de desarrollo puede causar confusiones sexuales y problemas de comprensión del papel que el género tiene.

El desarrollo sexual

La adolescencia suele ser un tiempo de gran confusión. A medida que los jóvenes están tratando de saber quiénes son y cuál es su lugar en el mundo, sus cuerpos desarrollan los profundos cambios físicos y emocionales de la pubertad. Aun cuando físicamente se

están convirtiendo en adultos, les falta la experiencia y la madurez para afrontar de manera efectiva los cambios sociales, emocionales y físicos que se están llevando a cabo. Cuando entran en la adolescencia, tienen una curiosidad natural por sus cuerpos, y es común que experimenten estos nuevos sentimientos sexuales. Aunque pueden tener atracciones sexuales transitorias hacia otros jóvenes al empezar a experimentar y explorar sus sentimientos sexuales, la mayoría de los jóvenes continúan su desarrollo hacia los sentimientos heterosexuales normales. Como Gerard van den Aardweg explica, dichos sentimientos son "generalmente superficiales, y tienden a desaparecer tan pronto como la atracción sexual por el sexo opuesto aparece".[161] Si está usted preocupado por su hijo, tal vez desee buscar la ayuda de un terapeuta competente. (Véase el capítulo sobre la terapia donde se dan pautas para seleccionar a un terapeuta, ya que un terapeuta pro gay puede reforzar estos sentimientos y aumentar su confusión.)

Si los adolescentes ven relaciones sanas entre su madre y su padre, tendrán mayores posibilidades de desarrollar actitudes sanas acerca del sexo. Los padres ayudan a sus hijos en esta etapa de confusión preparándolos para los cambios físicos que se presentarán con la pubertad y enseñándoles que pueden y deben controlar sus deseos sexuales. La publicación de la Iglesia, *Una guía para los padres* (número de artículo 31125 002), contiene muchas sugerencias útiles. Generalmente los padres fallan al no enseñar a sus hijos lo suficiente acerca del sexo. Además de hablarles acerca del comportamiento apropiado con el sexo opuesto, los padres deben platicar sobre lo que es apropiado con el mismo sexo. Un amigo mío creció con una visión distorsionada de la sexualidad debido a un incidente que sucedió en su tropa de scouts. Aun cuando los scouts pertenecían a familias activas en la Iglesia, ellos se involucraban en seguido en actos de masturbación mutua y sexo oral. Como no había obtenido información al respecto de otra manera, mi amigo creyó que esto era un comportamiento aceptable, y se sintió seguro con la cercanía física de otros jóvenes. Cuando finalmente se enteró que esto era incorrecto, ya no lo hizo, pero para entonces había desarrollado una visión distorsionada acerca del sexo. Con

frecuencia separamos a los jóvenes y a las señoritas, y les enseñamos del comportamiento apropiado entre ellos, creyendo que los jóvenes se sienten atraídos sexualmente solamente por el sexo opuesto. Por lo tanto, aquellos que se sienten atraídos por su propio sexo no reciben ninguna información. Pero dado que la adolescencia es una época confusa de descubrimiento para la juventud, las pláticas sobre el comportamiento apropiado entre personas del mismo sexo pueden ayudar también.

Cuando estuve en contacto con la pornografía en mi adolescencia, descubrí cosas antes de estar preparado para comprenderlas. Aun cuando me excitaba con los cuerpos femeninos desnudos, se me había enseñado a respetar y honrar a las mujeres, por lo tanto me sentí culpable al estar viendo la revista *Playboy*. Pero cuando descubrí la revista *Playgirl*, de alguna manera no me pareció tan malo. Después de todo, era común ver muchachos desnudos en los vestidores del gimnasio, así que ¿qué tenía de malo ver a varones desnudos en las revistas? Cuando encontré sus cuerpos al menos igual de interesantes, se convirtieron en el punto de enfoque de mi atención, y así reforcé los sentimientos homosexuales que ya había tenido.

El conflicto masculino

Es difícil ser hombre en el mundo de hoy en día. En su libro *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege (Los peligros de ser masculino: Sobreviviendo el mito del privilegio masculino)*, el Dr. Herb Goldberg explica que aún desde la infancia, los varones están en un conflicto constante. Escribió, “La escuela primaria pone al joven en demasiadas situaciones dolorosas. Mientras que existe un gran impulso por parte de otros niños para que actúe como niño, los valores deseados en la clase por la maestra son tradicionalmente ‘femeninos’. Acentúa la cortesía, la limpieza, la docilidad y el orden, y no le dan mucho espacio al joven para actuar como muchacho. Los esfuerzos más grandes de la maestra con frecuencia van dirigidos a mantener a los jóvenes callados y sentados”.[162] El Dr. Goldberg explica que los “jóvenes en nuestra cultura están constantemente enfrentando tales dilemas. Se le dice

que debe ser un hombre, pero lo tiene que hacer con muy pocos modelos masculinos disponibles. Se le enseña que los 'muchachos de verdad' son activos y fuertes, pero luego en la escuela se meten en líos por actuar como 'muchachos de verdad'. Se encuentra en un conflicto constante entre su inquietud y el deseo de ser activo y la demanda de su maestra de que sea callado, obediente y pasivo".[163]

Suprimir los sentimientos

A los jóvenes se les enseña a suprimir sus sentimientos. El Dr. Goldberg continúa, "Desde su primera infancia, sus emociones se suprimen por otros, y por lo tanto él mismo las reprime. En maneras innumerables, se le está condicionando constantemente para que no exprese sus sentimientos y necesidades de forma abierta. Aun cuando también tiene necesidades de dependencia, aprende que no es masculino actuar de manera dependiente. No es masculino tener miedo o llorar o desear ser abrazado, acariciado y besado. Mientras que todas estas expresiones de sí mismo son aceptables en una niña, son incompatibles con la búsqueda del niño de la imagen ruda y siempre en control".[164] Los padres pueden ayudar a su hijo al enseñarle a expresarse y a ser honesto con sus emociones. El hijo necesita escuchar que sus padres aprecian sus rasgos de personalidad en general y especialmente sus rasgos masculinos.

La realización de lo esperado

A los niños se les enseña desde una temprana edad que deben realizar lo esperado. Aunque está bien que las mujeres se enfoquen en relacionarse y ser abiertas emocionalmente, los varones aprenden a ser más reservados y competitivos. Como jóvenes, deben correr más rápido y brincar más alto. Como adolescentes, deben tener los mejores autos y salir con las jóvenes más hermosas. Como adultos, deben tener los trabajos mejor remunerados y las casas más ostentosas. Como resultado, los hombres aprenden a medir su éxito no en términos de felicidad o satisfacción, sino en términos de realización. Se definen a sí mismos en términos externos y no internos. Su visión de lo masculino, orientada hacia la realización,

se enfoca tanto en las metas que le resulta difícil contar con amistades cercanas. Mientras que dicho enfoque puede permitir que un hombre cimiente una carrera profesional, inevitablemente coloca piedras de tropiezo emocionales que le evitan tener una vida personal satisfactoria.

Aceptar ayuda

Típicamente los hombres acostumbran negar sus problemas. Aprenden a ser autosuficientes, y se sienten incómodos si tienen que pedir ayuda. Por lo tanto, muchas veces esperan hasta que sus vidas están destrozadas antes de solicitarla. Cuando lo hacen, desean soluciones rápidas para problemas complejos. Las buenas nuevas son que actualmente existe un movimiento en los Estados Unidos para que los hombres se percaten que no deben juzgarse a sí mismos solamente por las normas de realización, que pueden sentirse más satisfechos, que es aceptable mostrar sus emociones y que está bien buscar ayuda de otras personas. Los hombres ya están leyendo libros como *Fire in the Belly (Fuego en la barriga)* por Sam Keen y *Iron John (Hombre de hierro)* por Robert Bly, y están asistiendo a retiros de fin de semana para descubrirse y tratar de entender sus sentimientos y poder relacionarse con otros hombres.

Ritos de transición

Ritos de transición ayudan a los jóvenes a pasar a nuevas etapas en sus vidas. La cultura mormona tiene muchos rituales de transición, tales como la bendición de los niños, el bautismo, la ordenación en el sacerdocio, el servicio misional y el matrimonio en el templo. Antiguamente, los jóvenes griegos hacían una promesa de lealtad a la ciudad; actualmente, los jóvenes de la Iglesia toman el juramento y convenio del sacerdocio. En las culturas antiguas, a los hombres se les daban espadas y escudos para defenderse; los ritos del templo en la actualidad proporcionan el gárment del sacerdocio como defensa. Hoy, la gente empieza a reconocer la importancia de estos ritos de transición y les están otorgando un mayor énfasis. Cierto número de organizaciones cristianas y judías en los Estados

Unidos están incorporando nuevos ritos para ayudar a los jóvenes a hacer la transición de la juventud a la edad madura. Estos ritos incluyen programas de supervivencia en el bosque, rituales africanos presentados en las iglesias, confirmaciones revitalizadas en las iglesias protestantes, bar y bat mitzvahs en las sinagogas y rituales recién creados utilizando la mitología, el arte, la música y los juegos en varias maneras.[165] Para obtener mayor información sobre ritos de transición, véase el capítulo seis de *The Wonder of Boys (La maravilla de los jóvenes)* por Michael Gurian.

A medida que un joven pasa por estas etapas de la vida, el padre debe ayudar a su hijo a reconocer las responsabilidades y papeles que le acompañan. Una función central del padre es ayudar a su hijo a identificar y asimilar sus papeles en la vida, tales como el papel de hijo, de joven, de poseedor del sacerdocio, de hombre y de padre. Si un joven no experimentó lo que son estos pasajes, o si su padre o cualquier otro varón no lo enseñó a verlos importantes, tal vez está perdiendo algunas experiencias importantes en su desarrollo. Los padres deben asegurarse de darle el tiempo para que estos eventos sean significativos de manera espiritual y emocional, tanto para él como para su hijo. Deben tomarse el tiempo necesario antes del evento para hablar sobre lo que sucederá y expresar lo que significa para ambos. Si el hijo va a recibir el sacerdocio, el padre debe expresar lo que el sacerdocio significa para él, lo que significa poder ordenar a su hijo, y cómo se siente acerca de su hijo. Estas pequeñas pláticas antes y después del evento pueden ser oportunidades importantes para relacionarlos emocionalmente y fortalecer la unión. A medida que el hijo pase por otros ritos, tales como la graduación escolar o el obtener su licencia de manejo, el padre puede ayudarle a reconocer las responsabilidades y papeles inherentes de dichos eventos. Cuando el hijo sale por primera vez en una cita con una joven o la ha besado por primera ocasión, el padre debe estar emocionalmente dispuesto a hablar con él sobre tales experiencias. Estas primeras experiencias de citas o besos pueden ser emocionalmente traumáticas para cualquier joven y especialmente para uno que está emocionalmente nervioso o se siente ambivalente acerca de sus sentimientos sexuales en general.

Comprender la masculinidad

¿Qué significa ser masculino? La sociedad es quien dicta mucho de lo que estimamos masculino. Nuestra cultura dice que un hombre debe ser rudo y no llorar. El concepto de su amigo de lo que es un "hombre macho" puede ser un hombre que construye casas, arregla autos, maneja camiones, bebe cerveza, gusta de los deportes e ignora los sentimientos de otros. Si no le gusta el estereotipo, probablemente reaccione de manera subconsciente hacia él. Obtiene su propio concepto de masculinidad de la forma en que interpreta el mundo a su alrededor.

Las virtudes masculinas

Tal vez su amigo necesite explorar otros conceptos de la masculinidad. En lugar de buscar ser un "hombre macho", tal vez desee emular a un "hombre de Dios" que es sensible, humilde y paciente.

Es importante definir lo que significa ser masculino para él. Con frecuencia los hombres se sienten atraídos hacia otros hombres que parecen tener los rasgos masculinos que ellos desean. De alguna manera sienten que pueden compensar tal deficiencia a través del contacto sexual con el "hombre ideal". En el libro *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),* Garrick Hyde escribe sobre la envidia que sintió de los atletas en la escuela secundaria. "Yo quería devorar los talentos de los atletas y su personalidad. Codiciaba sus atributos físicos, los cuales yo consideraba que eran la fuente de su autoestima y su popularidad exterior. El tener esa fijación de sus habilidades físicas rápidamente me llevó a las fantasías sexuales".[166]

Las cualidades masculinas y femeninas

Es necesario que todos tengamos características tanto

masculinas como femeninas. Un hombre tiene en su mayoría cualidades masculinas y una mujer tiene en su mayoría cualidades femeninas. Pero una mujer necesita algunas características masculinas para dar balance a su parte femenina y un hombre necesita algunas características femeninas para suavizar los puntos rudos de su masculinidad. El "hombre macho" necesita una poca de cultura, emoción y sensibilidad. Es importante desarrollar ambas, debido a que la falta de balance con cualquiera de ellas puede contribuir a la aparición de problemas personales. La dificultad con muchos hombres que han experimentado la atracción homosexual *no* es que tengan demasiadas de estas cualidades femeninas, sino que sus cualidades masculinas no están totalmente desarrolladas. Si los hombres ven que la masculinidad significa ser egocéntrico y cruel, pueden suprimir su lado masculino y desarrollar solamente su lado femenino (tal vez emulando las buenas cualidades que vieron en su madre). Para mí fue útil aprender más acerca de las características masculinas y femeninas para desarrollar mejor ambas dentro de mí. Encontré dos libros de Robert A. Johnson que me fueron útiles: *He: Understanding Masculine Psychology (Él: Comprendiendo la psicología masculina)* y *She: Understanding Feminine Psychology (Ella: Comprendiendo la psicología femenina).* El libro de John Gray, *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus,* también me ayudó a comprender las diferencias físicas y emocionales entre hombres y mujeres. Me ayudó a comprender que mi esposa percibe muchas cosas de manera diferente a como yo lo hago y que ella tendrá expresiones emocionales diferentes de sus propias necesidades.

Mejorar los sentimientos de masculinidad

Muchos hombres se dan cuenta que lo que ellos experimentan como atracción sexual es en realidad atracción hacia las cualidades de la masculinidad que ellos sienten que les faltan. Su amigo tal vez desee enfocar en mejorar sus sentimientos de masculinidad, haciendo cosas como las siguientes:

Definir e incorporar buenas cualidades masculinas. Después de definir lo que es masculino para él, puede tratar de incorporar las

cosas que siente le faltan.

Arriesgarse y atreverse. Si se siente infeliz con su situación actual, puede atreverse y hacer cosas que no ha hecho antes.

Interactuar con otros hombres. Puede encontrar diferentes maneras en unirse a grupos de hombres en el trabajo o en la comunidad, incluyendo equipos deportivos del barrio o un grupo que goza de ciertos tipos de recreo. Puede hacer un esfuerzo para unirse en conversaciones con otros hombres.

Mantenerse en buena condición física. El peso de su amigo, su nutrición y el ejercicio contribuyen a su autoimagen. El ejercicio regular le puede ayudar a reducir la ansiedad, la tensión, la fatiga mental y la depresión. Si no está en buena condición física, no tendrá la confianza para participar en el equipo de basquetbol del barrio o de hacer otras cosas que lo harían sentir que encaja con otros hombres. Cuando estoy físicamente fuerte y apto, siento que controlo mi vida. Gozo de hacer ejercicio en el gimnasio porque hago algo masculino y me da la oportunidad de asociarme con otros hombres en un ambiente masculino. Sin embargo, el gimnasio tiene ventajas y desventajas. Ofrece tanto la esperanza como el temor. Como explica Joseph Nicolosi, "Es uno de los pocos ambientes masculinos que provee tanto la tentación como el sentido sanador del contacto con la masculinidad".[167] Si va al gimnasio para satisfacer la vista y no por los retos físicos del ejercicio legítimo, no debe ir. Para evitar cualquier posible tentación, es útil ir acompañado de varios amigos y eso lo hace aún más agradable al estar en su compañía.

Los deportes

La sociedad se enfoca en los ganadores. Los ganadores se llevan la mejor parte de la atención, y pocas personas se acuerdan quién más estaba en la carrera. En tal ambiente de competencia, un joven que tenga mala coordinación o sea débil, se ve como perdedor, y su autoconfianza se ve severamente probada. Aun cuando haya competencia sana, el énfasis en ganar a cualquier costa puede ser la razón principal por la que algunos jóvenes se desaniman con los deportes y el ejercicio físico. Años más tarde nadie se acordará

quién ganó o perdió el juego, pero él siempre se acordará que él no fue incluido. Si un joven tiene experiencias negativas con las actividades físicas o los deportes, esto tal vez se convierta en una aversión de por vida a las actividades deportivas, tanto como participante que como espectador.

El psicólogo Gerard van den Aardweg dijo, "los estudios revelan que la mayoría de los hombres con [atracciones homosexuales] mostraron abiertamente una aversión por el fútbol o por otros juegos de equipo cuando eran niños. Dichos juegos son más o menos los representativos de la actividad de los niños en nuestra cultura; requieren que se goce de la competencia con otros y algo de espíritu combativo e indican de alguna manera su ajuste en el grupo de niños.[168] Jeff Konrad escribió, "Yo quería vencer ciertas inhibiciones y deshacerme de la envidia invalidante que sentía…también quería estar en buena condición física, así que me uní a un club deportivo. Y odiando mis sentimientos de toda la vida de sentirme fuera de lugar e incompetente en los deportes mientras que los otros tipos parecían haber nacido en la cancha de juego, aprendí a jugar béisbol y luego volibol tomando clases matutinas en la Orange Coast. Cualquier cosa que yo había permitido que me restringiera en el pasado, ahora estaba determinado a vencerla. Cualquier cosa que me recordara de mi autopercepción negativa y mi comportamiento homosexual era considerado como un reto".[169]

Mi padre poco estuvo en casa mientras yo crecía, así que nadie me animó a que participara en los deportes. Nunca estuve en las ligas pequeñas ni recuerdo haber jugado fútbol en el patio con mis amigos del vecindario. Lo más cerca de estuve de un deporte de equipo fue cuando jugué "encantados". En la universidad, parecía que todo lo que les interesaba a mis compañeros eran los deportes. Así que los sábados mientras ellos veían un juego tras otro, yo me iba al trabajo o a la biblioteca. Entre más les interesaban los deportes, lo menos que a mí me atraían, y la distancia entre ellos y yo se fue acrecentando. Cuando lograban arrastrarme a un juego de fútbol de la universidad, me daba cuenta que yo echaba porras cuando no debía, así que pronto reemplacé el "sí" y el "boo" por un "oh-oh-oh" que ellos interpretaban como bueno o malo,

dependiendo de cómo resultaba la jugada.

Los deportes juegan un papel muy importante en la masculinidad, debido a que los hombres en gran parte del mundo pasan mucho tiempo viendo y jugando alguno de ellos. Si su amigo no está involucrado en los deportes al menos a cierto grado, se sentirá fuera de la vida de los varones en la sociedad, y se sentirá más separado de otros hombres. Si nunca ha tenido alguna habilidad en un deporte, nunca es demasiado tarde para aprender. Existen grupos deportivos que enseñan a los adultos las reglas básicas del juego, y le dan oportunidad de desarrollar ciertas habilidades básicas. (Véase el capítulo sobre grupos de apoyo para obtener más información sobre programas deportivos.)

Lecturas recomendadas

Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual) por Joe Dallas, especialmente las páginas 99–113 y 157–175.

You Don't Have to be Gay (No tienes que ser gay) por J. A. Konrad, especialmente las páginas 25–44, 187–214, 236, 245–248 y 265–267.

Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana) por Elizabeth Moberly, especialmente las páginas 1–16.

Homosexuality and Hope (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio), por Gerard van den Aardweg, especialmente las páginas 17–24.

The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege (Los peligros de ser masculino: Sobreviviendo el mito del privilegio masculino) por Herb Goldberg.

Return from Tomorrow (Regreso desde mañana) por George G. Ritchie, especialmente las páginas 48–49.

Learning to be a Man (Aprendiendo a ser un hombre) por

Kenneth G. Smith.

Manhood in the Making (Desarrollando la hombría) por David G. Gilmore, especialmente el resumen al final del libro.

CAPÍTULO 14

Las emociones

Las emociones son probablemente la parte más incomprendida y difamada de nuestra vida. Todos tenemos emociones, pero pocos de nosotros sabemos lo que debemos que hacer con ellas. Aun cuando su amigo puede saber que debe vencer el comportamiento homosexual y cambiar la percepción que tiene de sí mismo, ¿qué debe hacer con sus emociones? Un amigo mío me decía con frecuencia, "Conozco la verdad dentro de mi cabeza, pero siento temor en mi corazón". Aun cuando su amigo entiende las cosas intelectualmente, necesita aceptarlas emocionalmente. Dado que las decisiones que cambian la vida son dolorosas, tal vez no sea suficiente decidirse a cambiar; también necesita aceptarlo emocionalmente y resistir el dolor que inevitablemente está presente a medida que su niño emocional crece para convertirse en un adulto.

La mayoría de nosotros tenemos la costumbre de callar los asuntos que no deseamos enfrentar. Tal vez nos distraemos manteniéndonos ocupados, o desarrollamos escapes para evitar tener que enfrentar nuestras emociones negativas. Pero tarde o temprano, debemos enfrontarlas y comprender lo que nos hace infelices o nos hace sentir ansiedad.

Lori Rentzel escribe acerca de dos extremos en la forma errónea en que manejamos nuestros sentimientos. Un extremo consta de ser manejado por nuestras emociones, permitiéndolas dictar nuestras acciones. Lo opuesto es vivir como si nuestros sentimientos no existieran. Dado que ninguna de estas es una buena opción, ¿qué debemos hacer? "Primero, podemos empezar por tener una visión balanceada. Nuestras emociones no deben llevarnos por todos lados. Tampoco se las debe suprimir y sofocar. Dios creó nuestras emociones lo mismo que nuestras mentes y cuerpos físicos".[170] Nuestra naturaleza emocional puede ser íntegra cuando aceptamos y comprendemos nuestros sentimientos y los manejamos de una manera sana.

Compartir nuestros sentimientos con otros

Lori Rentzel escribió, “La honestidad emocional comienza con nosotros mismos, después con Dios y finalmente con otras personas. Abrirnos ante otros puede ser increíblemente atemorizante al principio. Tenemos miedo de ser rechazados por nuestros sentimientos ‘negativos’ de ira, celos o lujuria, incluso por sentimientos positivos como la ternura o la bondad”.[171]

Una vez que su amigo admita sus sentimientos ante sí mismo, el siguiente paso es admitirlos ante Dios en oración y ante otra gente. El poder abrirse ante otras personas es uno de los beneficios de un grupo de apoyo. Puede ser atemorizante al principio porque puede temer ser rechazado por sus sentimientos, ya sea que sean negativos (tales como la ira, celos o lujuria) o positivos (tales como ternura o bondad). Lori nos recuerda que “los sentimientos que parecían tan oscuros y controladores mientras los mantuvimos escondidos empiezan a perder su poder cuando los sacamos a la luz”.[172] Al escuchar al Espíritu Santo, su amigo determinara con quién debe compartir sus sentimientos, qué tanto debe hacerlo y cuándo hacerlo. El compartir sentimientos le puede ayudar a desarrollar relaciones más cercanas.

Abrirse emocionalmente

La mayoría de los hombres que luchan con deseos homosexuales han aprendido a cerrarse emocionalmente. Esta es una reacción defensiva contra el dolor muy comprensible. Cuando ha sido lastimado, ha aprendido a cerrarse para evitar mayor dolor. Se dio cuenta que si no se abría ante nadie, no era vulnerable. Sin embargo, la triste realidad es que si no se abre emocionalmente, también se pierde un gran gozo emocional.

Una vez que se abre, será como una montaña rusa emocional a medida que aprende a enfrentar sus emociones. Puede volverse sumamente sensible a las interacciones personales y sentirse ofendido cuando no se pretendía ofender. Sea consciente de esto y obtenga sugerencias de otras personas que le ayuden a ver las cosas

de manera objetiva. En ocasiones puede preguntarse si sus esfuerzos por abrirse valen la pena. Una vida cubierta con una coraza dura le permitía evitar el dolor emocional y ahora que abre su corazón, es vulnerable al mismo. Si duele mucho tal vez desee regresar a sus antiguas costumbres que no representaban satisfacción, pero que eran seguras.

Cuando se siente muy necesitado sus sentimientos pueden ser intensos y urgentes. Por lo tanto, necesita ser paciente y reconocer que todas sus necesidades no se pueden solucionar de inmediato. El antiguo "arreglo" sexual pudo parecer que satisfacía la necesidad en el momento, pero a la larga este "arreglo" de relaciones sanas tomará más tiempo para desarrollarse, pero será más satisfactorio.

Resolver el trauma pasado

Una experiencia dolorosa en su vida todavía puede estar sin resolverse, y la memoria emocional necesita ser sanada. De niño pudo haber estado separado defensivamente de su padre, lo cual es esencialmente, una pena sin resolver que todavía necesita solución. Ya sea o no que su padre tenga la culpa, él sintió resentimiento hacia él, y por lo tanto es importante el perdón. Pueden haber otros sentimientos que requieran solución también, tales como el sentimiento de pena por el aparente dolor que le han causado sus padres o un sentimiento de inferioridad o soledad. Si hubo una situación de abuso, tal vez necesite resolver los efectos de éste con la ayuda de su terapeuta.

Resarcir la falta de crecimiento emocional

El resarcir la falta de crecimiento emocional puede ser tanto satisfactorio como frustrante. Cuando yo finalmente identifiqué algunos de mis deficiencias emocionales, me di cuenta que cronológicamente era un adulto pero que emocionalmente seguía siendo un adolescente. A medida que empecé a satisfacer estos deficiencias emocionales, descubrí que era difícil experimentar cosas de la adolescencia cuando tenía treinta y tantos años. También me di cuenta que el tiempo estaba comprimido. Estaba creciendo

emocionalmente tal vez un año cada uno o dos meses. Estaba ansioso por mantener la comunicación con mis amigos, el mismo tipo de comunicación que mantienen los adolescentes con sus mejores amigos. Cuando tenía nuevos sentimientos o experiencias, sentía una necesidad de procesarlos con mi terapeuta o un amigo, y cuando tenía que esperar horas, me parecían semanas. Los adolescentes que están creciendo a un ritmo normal con frecuencia tienen dificultad para ajustar su estado emocional cambiante, pero como yo estaba cambiando aún más rápido, esto me llevó a una montaña rusa emocional verdaderamente rápida. Pasé por muchas experiencias nuevas y tuve que corregir mi interpretación de algunas cosas que había aprendido con un punto de vista distorsionado en mi niñez y en mis años de adolescencia.

Si su amigo está pasando por experiencias similares, anímelo para que siga adelante. Tal vez también requiera paciencia de parte de usted para enfrentar la montaña rusa emocional de él. En ocasiones parecerá que es más de lo que puede soportar, pero recuérdele que vale la pena. Una vez que haya resarcido todos los faltantes, estará agradecido por estas experiencias—¡y probablemente maravillado de haberlo logrado y salido con vida!

Lectura recomendada

Strong at the Broken Places (Fuerte en los puntos rotos) por Linda T. Sanford.

A Door of Hope: Recognizing and Resolving the Pains of Your Past (Una puerta hacia la esperanza: Reconociendo y resolviendo los dolores de tu pasado) por Jan Frank.

CAPÍTULO 15

Las relaciones

Los problemas homosexuales se originan en las deficiencias en las relaciones que se establecen y una de las claves para resolverlos es reparar las relaciones existentes y desarrollar otras nuevas y sanas. Los hombres que progresan más para solucionar sus problemas son aquellos que desarrollan relaciones de calidad con varones. La primera parte de este capítulo da algunas sugerencias de cómo desarrollar relaciones, y la siguiente parte toma en cuenta relaciones clave en la vida de su amigo, como su relación con su Padre Celestial y Jesucristo, su padre, madre, esposa y otros hombres.

Desarrollar relaciones apropiadas

En el libro *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres),* Bob Davies y Lori Rentzel identifican algunas cualidades de relaciones apropiadas.[173] Dicen que las relaciones sanas son libres y generosas; cimentadas en el tiempo; no son egoístas; dirigidas hacia el exterior, no al interior; no preocupantes emocional o mentalmente; y cimentadas en la fuerza en lugar de la debilidad.

Parte de la atracción que su amigo siente por otros hombres puede ser un impulso sano de parecerse a otros hombres. Una vez que reconozca las razones de su atracción y las interprete correctamente, puede usar este impulso para su ventaja. Puede canalizar dicha energía para enmendar y sanar al desarrollar relaciones fuertes y apropiadas con otros hombres. A medida que desarrolle amistades sanas, disminuirán la atracción sexual inapropiada. Cuando aprende que sus hermanos lo aman y lo aceptan, la intensidad de su necesidad de cercanía con personas del mismo sexo disminuirá. No desaparecerá, ya que siempre necesitará el amor y la hermandad de otros hombres, pero cuando sus necesidades son satisfechas de manera legítima, el comportamiento

homosexual será menos interesante—y esto es señal de un verdadero cambio.

Permitirse ser amado

Su amigo pudo haber creado el aislamiento a su alrededor debido a que se convenció a sí mismo que no es digno de recibir amor ni que otros gocen relacionarse con él. Quizás de manera inconsciente evita situaciones donde otros hombres puedan rechazarlo. Si ha experimentado amor e intimidad que han resultado dolorosos, su actitud defensiva quizá será una manera de evitar el amor verdadero y la intimidad para no volver a ser lastimado. Como respuesta a una relación que no funcionó, creerá que no es digno de atención emocional. Dado que las percepciones equivocadas surgen de interacciones erróneas, necesita de buenas experiencias que borran aquellas malas y cambian sus creencias. Él puede gozar de relaciones de amorosas, sanas y satisfactorias.

Para satisfacer estas importantes necesidades emocionales, su amigo debe estar dispuesto a desarrollar y fomentar relaciones sanas basadas en el amor, la honestidad y la intimidad apropiada. En lugar de alejarse de las relaciones que más necesita, debe permitirse ser amado. Como explicó Alan Medinger, un pionero en el movimiento cristiano "ex gay", "El permitirnos ser amados es abrir todas las puertas al dolor que estaban cuidadosamente selladas".[174] El aceptar el riesgo de ser amado significa que también se acepta el riesgo de ser lastimado. Puede ser una experiencia aterradora. "El amor nunca es seguro, ni tampoco es el trato con nuestro yo más íntimo".[175] Se requiere valor. En su libro *The Road Less Traveled* (*El camino menos transitado)*, M. Scott Peck dice que "el valor no es la ausencia de temor; es actuar contra el temor, es moverse en contra de la resistencia generada por el temor a lo desconocido y al futuro".[176] Salir y crecer en cualquier dimensión traerá dolor igual que gozo. Una vida plena estará llena de dolor, pero la única alternativa es no vivir la vida plenamente y es penoso perderse la oportunidad para relaciones amorosas, ya que son muy compensadoras. Su amigo notará que cuando tiene valor y hace el intento, la gente lo conocerá y se interesará en él.

Las relaciones dependientes

Un concepto equivocado muy común es que la dependencia es amor. A diferencia del amor, la dependencia se da cuando usted requiere a otra persona para su supervivencia. La dependencia va más allá de la necesidad normal de amistad e intimidad. Si su amigo depende de otra persona, depende de su confirmación constante, necesita sus muestras constantes de afecto y una cantidad grande de su tiempo.[177] En su libro *The Road Less Traveled* (*El camino menos transitado),* M. Scott Peck explica que las personas con relaciones dependientes "están tan ocupadas buscando ser amadas que no les queda energía para amar". Explica que "toleran la soledad muy mal. Debido a su falta de seguridad no tienen un sentido real de la identidad y se definen a sí mismos solamente por sus relaciones".[178] Dos personas dicen que se aman "solamente cuando son capaces de vivir sin el otro pero que *escogen* vivir el uno con el otro".[179] Su amigo tal vez necesite la ayuda de un terapeuta para vencer la relación dependiente.

Las relaciones codependientes

En su libro *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself (Ya no más codependiente: Cómo dejar de controlar a otros y comenzar a cuidarte a ti mismo),* Melody Beattie describe a una persona codependiente como "aquel que permite que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionada por controlar el comportamiento de esa persona".[180] Si su amigo está obsesionado por controlar el comportamiento de otra persona, o si alguien más está obsesionado por controlar su comportamiento, entonces es una relación codependiente. Tengo a un amigo que tiene a una madre controladora y que no es feliz a menos que esté involucrada en cada aspecto de la vida de mi amigo. Para salir de sus problemas de identidad, tuvo que confrontar a su madre acerca de su influencia controladora. Tuvo que cortar el cordón umbilical para ayudar a su madre a ver cómo su control lo afectaba de manera negativa. Este

fue un proceso difícil, pero muy compensador para él. Si usted es una madre controladora, usted y su hijo necesitarán trabajar junto con su terapeuta para resolver sus dependencias emocionales.

Amistades obsesivas

Cuando su amigo siente la necesidad de estar con alguien, es fácil que se vuelva obsesivo con sus amistades. Las relaciones obsesivas están marcadas por celos, afán de poseer y exclusividad. Si su amigo está preocupado con un amigo y no puede hacer planes sin incluirlo, tal vez necesite "soltar la reata" antes de que pierda a este amigo. Necesita aprender a mantener a sus amistades dentro de los límites de la moderación.

Yo solía buscar al amigo perfecto que pudiera satisfacer todas mis necesidades. Por alguna razón pensaba que tenía que ser una amistad de todo o nada y me ponía celoso si mi mejor amigo sostenía amistad con otros hombres. Más tarde aprendí que no debía esperar satisfacer todas mis necesidades en un solo hombre. Necesité fomentar amistades con varios hombres para satisfacer todas mis necesidades. Si pongo en una sola canasta todos mis huevos emocionales, me estoy preparando para una herida devastadora cuando esa persona no cumpla con todo lo que yo esperaba de él. Es preferible buscar amor y afirmación en varias personas. Cada uno puede ofrecerme lo que sea capaz de darme, y a la vez yo puedo darle lo que sea capaz de ofrecerle.

Si su amigo trata demasiado de relacionarse con otra persona, podrá darse cuenta que su identidad se perderá. Es común que los hombres que están desesperados por relacionarse con otros hagan a un lado las diferencias y observen solamente las similitudes. Cuando estaba más desesperado por relacionarme con otros, me di cuenta que hasta modificaba mis gustos para igualarlos a los de la persona con quien estaba tratando de relacionarme. Cuando a uno de mis amigos no le gustaban las galletas con pasas, yo dejé de comerlas, y de hecho empecé a detestarlas. Fue años más tarde cuando me di cuenta que *en verdad* me gustaban las galletas con pasas y empecé a comerlas de nuevo. Si su amigo se encuentra atrapado en una relación dependiente, controladora u obsesiva, tal vez necesite la

ayuda de un terapeuta para comprender y desenredar la situación.

Para aprender más acerca de los problemas de la dependencia, la codependencia y las obsesiones, lea el folleto *Emotional Dependency: A Threat to Close Friendships (La dependencia emocional: Un peligro para amistades íntimas),* por Lori Thorkelson Rentzel (disponible por medio de Regeneration Books; véase la sección de organizaciones en este libro).

La intimidad apropiada

La intimidad involucra una cercanía en las relaciones y el compartir del verdadero yo de la persona. Para que dos corazones se unan, los afectos deben ser compartidos. Al desarrollar relaciones sanas, es importante que su amigo comprenda los principios correctos de la intimidad física y emocional.

Intimidad física

Todos los hombres tienen necesidades emocionales básicas de afirmación, afecto, atención y aprobación. Si estas necesidades no fueron satisfechas mientras su amigo crecía, se crearon faltantes y de manera instintiva ha buscado formas de satisfacer estas necesidades emocionales, las cuales en algún punto se convirtieron en necesidades sexuales. Ahora la solución para él es salir de esos sentimientos sexuales, pero no al punto de la indiferencia emocional. Necesita encontrar maneras de expresar apropiadamente su afecto.

Esto es difícil porque el afecto de los varones es limitado en la cultura contemporánea de muchos países. Mientras que las mujeres pueden abrazarse al saludarse, los hombres de muchos países solamente se dan la mano. Dos mujeres pueden tomarse de la mano en determinados momentos emotivos, mientras que generalmente es considerado un tabú en muchos países que dos hombres hagan lo mismo. Para algunos hombres, esta intimidad a distancia del brazo puede ser suficiente para sus necesidades, mientras que otros desearían expresar mayor afecto, mas las normas culturales lo impiden. Es interesante notar que cuando las defensas de los

hombres están débiles (como cuando han bebido mucho) o cuando están muy animados (como cuando su equipo ganó un partido de fútbol), se abrazan, se tocan y se propinan puñetazos. Las normas culturales dictan mucho de lo que hacemos.

Al viajar por diferentes países, es fácil notar las diferentes normas culturales que dictan la expresión física de intimidad. En algunas culturas, los hombres se muestran más afecto el uno al otro saludándose con un beso o tomándose de las manos. Estas costumbres les permiten a los hombres satisfacer más fácilmente sus necesidades de afecto físico y de afirmación de parte de otros hombres. En algunos países los hombres pasan mucho tiempo juntos en actividades con sus amigos. Para ellos no es un tabú social tocar a otro hombre, tomarse de las manos en ciertos momentos emotivos, o caminar por la calle con el brazo en los hombros de otro hombre. Este nivel de camaradería es muy sano si se maneja apropiadamente. Puede ser útil para su amigo distinguir entre las normas culturales y las normas de castidad del evangelio que son las mismas en todas las culturas.

Cuando yo empecé a observar a otros hombres en mi oficina, me sorprendí cuando me percaté que yo era el hombre con menos contacto físico en la oficina. Me di cuenta que los hombres solían tocarse unos a otros y traté de seguir su ejemplo.

Intimidad emocional

Su amigo puede mostrarse emocionalmente íntimo al abrirse y compartir su verdadero yo. Debido a la vergüenza de sus atracciones, ha aprendido a esconder su verdadero yo de otros, y tal vez de sí mismo. Pero una vez que comprende y aprecia quién es, debe compartir esa persona con otros. Cuando lo logra, entonces la otra persona a su vez lo podrá apoyar. La vida y el amor no tienen sentido si no se comparten, y los hombres que aprenden abrirse hacia otros son más sanos emocionalmente.

Si los niños se crían en hogares donde pueden ser ellos mismos, aprenden a expresar sus verdaderos sentimientos sin temor de ser humillados y ridiculizados. Sin embargo, si se crían en familias donde los sentimientos no se comparten, aprenden a suprimir esos

sentimientos, y cuando no los expresan—ni a sí mismos—no los comprenden. Si no comprenden sus sentimientos de atracción hacia otros hombres, podrán creer que son gay. De manera particular en las familias religiosas, es importante que los niños sientan que son libres de expresar sus sentimientos. Debemos actuar mejor como padres en la Iglesia al enseñar a nuestros hijos acerca de los sentimientos y de la influencia del Espíritu. Con frecuencia los jóvenes están confundidos sobre la manera como se sienten y no saben escuchar al Espíritu. Con frecuencia los desanimamos al hablar acerca de sus sentimientos, y les damos la impresión que deben suprimirlos para estar de acuerdo a las normas. Entonces los jóvenes aprenden a aparentar que poseen los sentimientos "correctos" en lugar de aquellos que en verdad tienen. Este tipo de supresión no es sano, debido a que tarde o temprano sus verdaderos sentimientos emergerán y los tendrán que afrontar. Es mejor enseñar a sus hijos a expresar sus sentimientos—sean los que sean—para enfrentarlos. Si están enojados, deben expresarlo. No tienen que hacer una rabieta, pero deben decir que están enojados y encarar la ira. Si un joven tiene sentimientos de atracción hacia otra persona, deberán contar con una persona a quién hablar acerca de esos sentimientos. Hablar sobre éstos, podrá ayudar a los jóvenes a comprenderlos por lo que son. Con demasiada frecuencia sienten ellos que no pueden hablar con sus padres o con su obispo acerca de tales. Si la única voz que escuchan definiendo la homosexualidad es la del mundo, interpretarán sus sentimientos de manera incorrecta y obtendrán un sentido distorsionado de lo que significan dichos sentimientos y lo que pueden hacer acerca de ellos.

Mi amigo Tomás describe lo que sintió cuando empezó a abrirse a los amigos: "Por primera vez en mi vida ya no me sentí inaceptado porque comprendí que las personas podían saber todo acerca de mi y seguir siendo mis amigos. De hecho, al compartir los sentimientos más profundos, gané a algunos de mis mejores amigos; y continúo buscando estas relaciones. Parece ser que el valor y el impacto de la amistad es directamente proporcional a la inversión emocional que yo haga. Entre más comparto y confío, recibo lo mismo con creces—y creo que hay más valor en esa simple verdad que en la

mayoría de las cosas que aprendí en el colegio o desde entonces".

Cómo satisfacer sus necesidades de intimidad

No todas las necesidades de intimidad de su amigo serán siempre satisfechas a la perfección; habrá decepción. Anímelo a seguir el intento por iniciar relaciones porque el desánimo no significa rechazo. Debe tener confianza en el hecho de que otros hombres le den de su tiempo aún cuando desee que le prestaran más atención o hubiera señas verbales de afecto. La mayoría de los hombres fortalecen sus relaciones *al hacer* cosas en lugar de *hablar* de cosas. Si hay hombres que pasan tiempo con su amigo haciendo cosas, él necesita reconocer que ellos están tratando de decir que él vale la pena para pasar el tiempo en su compañía. Para entender mejor cómo se expresan los hombres, puede leer el libro *Los hombres son de Marte; las mujeres son de Venus* de John Gray.

El Padre Celestial y Jesucristo

Su amigo puede beneficiarse al desarrollar una relación más significativa con su Padre Celestial y su salvador Jesucristo. Necesita sentir que aun cuando su Padre Celestial ya conoce sus secretos más oscuros, Él lo sigue amando. Jesús se interesa tanto por su dolor que dio su propia vida para hacerse cargo de las consecuencias de sus pecados. Tal vez su amigo no ha sentido el sanador calor del amor de Dios por él. Tal vez se siente traicionado por la naturaleza al tener sentimientos homosexuales y necesite conocer las razones para la adversidad en la vida y llegar a amar a su Padre Celestial. La meta de su amigo a largo plazo debe ser no solamente vencer sus problemas homosexuales sino llegar a ser como su Padre Celestial. El primer paso en ese proceso es llegar a conocer a Dios y Sus atributos de lealtad y amor incondicional.

Padres

Es muy común que los hombres que experimentan atracción homosexual tengan malas relaciones con sus padres. Aún si un padre

e hijo se llevan bien, puede ser que no se conozcan tan bien o no les guste mucho estar juntos. Es importante que un joven tenga una relación emocional sana con su padre. Aún si el hijo es un adulto, esas necesidades de la juventud pueden seguir existiendo, y el mejorar la relación con su padre puede ayudar a satisfacer algunas de esas necesidades. Aún si ha aprendido a satisfacer tales necesidades a través de otro varón, tal vez desee arreglar las cosas con su padre para componer de una vez ciertos asuntos pendientes. Si el padre y su hijo han desarrollado una separación defensiva entre sí, necesitan comprender estos mecanismos defensivos antes de desarrollar una mejor relación. (Para aprender más acerca de la separación defensiva, léase *Homsexuality: A New Christian Ethic [La homosexualidad: Una nueva ética cristiana]* de Elizabeth R. Moberly.) El reconciliar la relación entre padre e hijo puede requerir perdón de ambas partes y aceptación del uno y del otro. Así como el padre espera que su hijo lo respete y lo honre, el padre también necesita respetar a su hijo y reconocer su valor. El padre debe mostrar compasión por su hijo por el dolor que está experimentando.

Los padres son responsables no solamente por las necesidades físicas de sus hijos. Más importante que alimentarlos y vestirlos, tienen la responsabilidad de nutrir su desarrollo emocional y enseñarles valores y códigos morales. El desarrollo emocional del hijo es importante durante la etapa entre los 5 y los 15 años. Muchos padres están emocionalmente ausentes durante estos años críticos. Si es que no están lejos físicamente, quizás estén tan ocupados ganándose la vida y cumpliendo con sus llamamientos en la Iglesia que no tienen tiempo para dedicar a sus hijos, o no se animan a arriesgarse o están tan involucrados en otras responsabilidades que no tienen ninguna energía emocional para ellos. El élder Mark E. Petersen dio un buen consejo a los padres cuando dijo, "¿Estarían los padres dispuestos a pasar una hora al día con su hijo si supieran que la salvación de ese hijo depende de ello? Oh, yo sé que habrá muchos de ustedes que dirán que no tienen tiempo. Sé que algunos de ustedes dirán que los negocios no les dejan tiempo y no pueden ocupar tiempo de su trabajo y de sus otras tareas, pero deseo decirles que no hay un trabajo en el mundo tan importante como su hijo. Si

están tan ocupados que no pueden ser un compañero para su hijo para que lo ayuden a salvar su alma, están demasiado ocupados y necesitan hacer algunos ajustes. Si son ustedes un compañero para él, y si guardan las normas de la Iglesia, y junto con ello enseñan esas normas a su hijo, a medida que ese niño los vea guardar esos altos principios, él les respetará tanto a ustedes como a esos principios y se convertirá a ellos, y por lo tanto ustedes lo habrán puesto en el camino a la salvación".[181]

Cuando los padres pasan demasiado tiempo en el trabajo o en los llamamientos de la Iglesia, hay menos tiempo y energía emocional disponible para sus esposas e hijos. Si los padres no pasan tiempo de calidad con sus hijos, los hijos pueden desarrollar varios problemas, siendo uno de ellos las atracciones homosexuales. Un padre debe recordar que su familia tiene prioridad antes que su empleo y sus responsabilidades en la Iglesia.

Madres

Debido a que la relación de un niño con su padre es especialmente importante para desarrollar una identidad masculina y su incorporación en su papel de hombre, este libro ha enfatizado esta relación, porque sus faltas en estas áreas contribuyen a los problemas homosexuales. Por supuesto que también es importante que las madres tengan una buena relación con sus hijos y muchas de las sugerencias dadas a los padres se aplican a ellas. Si existen puntos álgidos en la relación de la madre y el hijo, ambos deben tratar de resolverlos. Si la madre es controladora, tal vez necesite cortar el cordón umbilical y dejar que su hijo madure por sí mismo. Pueden intentar una relación de adultos con respeto mutuo. Si ella tiende a rescatar al hijo de sus problemas, debe aprender a hacerse a un lado y dejarlo pagar las consecuencias de sus propias acciones. También pueden haber problemas en la relación que existe en el triángulo entre el padre, la madre y su hijo.

Padres y madres

Si como padre o madre, usted tiene una relación débil con su

hijo, debe trabajar diligente pero gradualmente para fortalecerla. Tal vez puedan ayudar las siguientes sugerencias:

Dígale a su hijo que lo ama. Diga las palabras, "Hijo, te amo". No crea que él ya sabe esto o que no necesita escucharlo. Aun cuando él sabe que usted lo ama, necesita reconfirmación.

Dígale a su hijo que él es importante para usted y que es de gran valor. No lo valore solamente cuando hace cosas buenas; él no debe ganarse su amor. Dígale que vale mucho aun cuando no haga cosas que estén bien.

Sea el guía de su hijo. En especial los padres deben trabajar para desarrollar una relación cercana con sus hijos. Hace generaciones, cuando los padres y los hijos trabajaban juntos en la misma actividad, los hijos eran nutridos por sus padres y emulaban el papel que veían. En la sociedad moderna, los padres salen a un trabajo y tienen muy poco contacto con sus hijos. Como resultado, su hijo puede sentirse distanciado de usted y no comprenderlo. Aun cuando puede sentir que usted lo ama porque ve todos los esfuerzos que hace para darle lo necesario, tal vez no sepa si es del agrado de usted. Pero dado que su hijo obtiene su comprensión del mundo a través suyo, es importante que lo sepa, confíe en usted y lo comprenda. Hable con su hijo acerca de su relación, su futuro, la eternidad y su papel como poseedor del sacerdocio y futura cabeza de una familia eterna. Esta perspectiva eterna lo puede ayudar a tomar las decisiones correctas en su vida.

Dígale a su hijo que usted está completamente dedicado a él, y hágalo. Su responsabilidad como su madre, padre o líder del sacerdocio significa que él es una prioridad antes que su vida social, su empleo y aún antes que su llamamiento en la Iglesia.

Toque a su hijo. A los padres les es más difícil mostrar afecto que a las madres. Ponga su brazo sobre su hombro, déle cariñosos puñetazos, acaricie su pelo, arrópelo a la hora de dormir—aun cuando sea un adolescente. Necesita confirmación física de qué tanto su padre como su madre lo aman. Padre, si usted no lo abraza, él encontrará otro hombre que lo haga. La mayoría de los hombres que experimentan atracción homosexual, lo primero que buscan es el contacto físico—la demostración por parte de otros hombres que

lo amen y lo acepten—y finalmente tienen relaciones sexuales tratando de encontrarlo.

Acepte a su hijo como es. Si su hijo no es la persona que usted esperaba, aprenda a conocerlo y apreciarlo por ser la persona que es. No se preocupe demasiado si su hijo muestra características afeminadas. Cuando hace frente a sus atracciones, la mayoría de los amaneramientos afeminados desaparecerán. Y a medida que usted aprende a aceptarlo, los amaneramientos que no desaparezcan a usted terminarán importándole menos.

Que el interés de él sea el interés de usted, aun cuando usted piense que no es varonil. Si está interesado en el arte o en la música, interésese usted también y no solamente estará más cerca de su hijo, con suerte usted aprenda a apreciar el arte y la música.

Ame a su cónyuge. La lección más grande que usted pueda enseñar a su hijo es tener una buena relación con su esposa o esposo. Los padres deben enseñar a sus hijos con el ejemplo de lo que esposos deben ser.

Preocúpese por sus propias necesidades. Un padre necesita sentirse a gusto en su propia masculinidad y en su papel como hombre y padre para poder comunicarlo a su hijo. Como padre, tal vez tenga usted necesidades de relacionarse que requieren su atención y tal vez necesite relacionarse con otros hombres en su quórum del sacerdocio, en la oficina o en cualquier otro grupo de hombres. A medida que usted se abre con otros hombres y explore asuntos espirituales y emocionales, usted estará más accesible y será de mayor ayuda para su hijo. Si se siente incómodo en algun área, dígaselo a su hijo. El admitir una debilidad podría ser lo que él necesita escuchar para darse cuenta que usted es humano falible y que necesita trabajar con usted para hacer que la relación funcione.

No tema pedir ayuda. Si no sabe cómo resolver un problema, busque la ayuda de un consejero en la oficina de Servicios Familiares de la Iglesia o de otro consejero en quien usted confíe. No hay razón para sentirse apenado o considerarse un fracaso debido a que busca la ayuda de un profesional. En el mundo confuso en que vivimos, prácticamente todos deben buscar la ayuda de un consejero en algún momento de sus vidas.

En el capítulo 5 de *The Wonder of Boys (La maravilla de los jóvenes)* de Michael Gurian puede encontrar sugerencias adicionales para fortalecer la relación entre padre e hijo.

Disciplina

La disciplina es con frecuencia una fuente de malentendidos y daños en la relación entre padres e hijos. En el capítulo 6 de *The Wonder of Boys (La maravilla de los jóvenes)* de Michael Gurian, se aprenden buenas estrategias sobre la disciplina que intentan fortalecer el lazo entre un padre y su hijo en lugar de destruirlo. La meta es ayudar a su hijo a fortalecer su autodisciplina. Una clara estructura disciplinaria fortalecerá el carácter y los sentimientos de autoestima.

La educación sexual

La mayoría de los jóvenes reciben poca información útil de parte de sus padres—y especialmente del papá—acerca del sexo. Especialmente en las familias religiosas, los padres vacilan en hablar acerca del sexo, y si lo hacen, generalmente es información sobre cómo controlar sus cuerpos. Rara vez a los jóvenes se les enseña acerca de los asuntos emocionales del amor y del cuidado o acerca del propósito natural y sagrado de sus cuerpos y la sexualidad. Si usted solamente enseña a su hijo sobre los aspectos negativos de los sentimientos sexuales que pueden llevar al pecado sexual, a embarazos no deseados y a enfermedades transmitidas sexualmente, su hijo temerá al sexo y no visualizará los propósitos positivos y sagrados. Es importante enseñar a su hijo de qué manera el amor, el sexo y el compromiso están integrados. Aun cuando la educación sexual en las escuelas enseñe a sus hijos las funciones biológicas, usted necesita enseñarle los aspectos emocionales, morales y espirituales del sexo. Los medios de información pueden ser de gran influencia al formar los valores sexuales. Un estudio reciente mostró que un adolescente en los Estados Unidos ve a través de la televisión 14 000 encuentros sexuales al año.[182] Estas imágenes en la televisión pueden tener sentido para los adultos que los sitúan en su

perspectiva apropiada, pero enseñan una visión distorsionada del sexo a un adolescente. Es importante que su hijo tenga una relación de confianza con usted como su padre o madre para ayudarlo a corregir los conceptos erróneos sobre la sexualidad que recibe de las influencias exteriores.

Cuando su hijo sale por primera vez en cita o experimenta su primer beso, esté emocionalmente listo para hablar con él acerca de estas experiencias. Estas primeras experiencias pueden ser emocionalmente traumáticas para cualquier joven y especialmente para uno que está emocionalmente nervioso o ambivalente acerca de sus sentimientos sexuales.

Esposas

Las esposas de hombres que batallan con problemas homosexuales con frecuencia creen que parte de la responsabilidad por dichos problemas es de ellas. Sienten que si hubieran sido más femeninas o deseables para sus esposos, ellos no tendrían dichos problemas. Pero la verdad es que los problemas de sus esposos no son el resultado de algo que las esposas hayan o no ocasionado. Sus necesidades emocionales varoniles solamente pueden ser satisfechas por otros hombres.

Puede ser muy difícil para las esposas ver cómo sus cónyuges luchan con problemas que ni ellos pueden comprender claramente y que ni tienen una visión clara de cómo resolverlos. Aun cuando las esposas brindan gran apoyo y ánimo, no están directamente involucradas en la solución de los problemas. De hecho, las esposas pueden sentirse impotentes al ver a sus esposos asistir a sesiones de terapia, grupos de apoyo o a entrevistas con el obispo. Toma mucho tiempo y energía para que sus esposos asistan a reuniones especiales, lean libros, oren y trabajen para mejorar sus relaciones con otros hombres. Aun cuando en ocasiones estas obligaciones pueden parecer agobiantes para ambos, las esposas necesitan alentar a sus esposos a seguir trabajando y mantener el balance en sus vidas. A medida que los esposos trabajan para fomentar nuevas relaciones con otros hombres, por ejemplo, sigue siendo prioritaria su relación con sus esposas y familias.

El matrimonio no es la solución a los problemas homosexuales

Si su amigo aún no está casado, tal vez se pregunte si alguna vez lo hará. Aun cuando el matrimonio es una meta importante, no debe ser su meta inmediata. Al hablar en una conferencia general, el presidente Gordon B. Hinckley aconsejó, "El matrimonio no debe considerarse como un paso terapéutico para resolver problemas como las inclinaciones o prácticas homosexuales, las cuales primeramente deben solucionarse y vencerse, tomando la decisión firme e inquebrantable de nunca más volver a semejantes prácticas".[183] El casarse ***no*** resolverá sus problemas homosexuales actuales, y en muchos casos solamente los intensifican. Primero debe trabajar en resolver sus problemas inmediatos y en desarrollar un sentido de seguridad en sí mismo y de una identidad varonil.

Aun si el matrimonio no parece una opción para él ahora, debe mantener una actitud abierta al respecto. Conozco personalmente a varios hombres que pensaron que nunca se casarían en esta vida. Con el paso de los años, resolvieron sus problemas homosexuales, se sintieron más atraídos hacia las mujeres y llegó el día en que se casaron y actualmente está criando felizmente a una familia. Brad escribió, "A medida que aumenta mi autoconfianza, y mis relaciones con mi padre y otros hombres mejora, las atracciones sexuales hacia otros hombres continúan disminuyendo en su intensidad. Actualmente me siento cada vez menos atraído hacia otros hombres, al acostumbrarme estar con ellos. Se empieza a desarrollar un curioso interés en las mujeres. Es un fenómeno nuevo en mi vida, extraño e interesante de experimentar, a medida que camino adelante con la fe como mi guía. Ahora las mujeres se han convertido en lo desconocido y la atracción siempre aparece en busca de lo desconocido."[184]

Otros hombres

Todo hombre tiene necesidades emocionales y sociales legítimas que requieren satisfacer por medio de relaciones amorosas y reconfortantes con otros hombres. Elizabeth Moberly escribió, "La

homosexualidad es el tipo de problema que necesita resolverse por medio de relaciones. La solución a las deficiencias del mismo sexo deben buscarse por medio de una o más relaciones no sexuales con miembros del mismo sexo….Es la provisión de buenas relaciones no sexuales que ayuda a satisfacer necesidades no satisfechas con personas del mismo sexo, sanar defectos en la capacidad de relacionarse y de esta manera, seguir adelante con el proceso sanador”.[185] Las relaciones o los contactos sociales con mujeres no son la solución a los problemas de su amigo, ya que el contacto con mujeres no hace nada para satisfacer las necesidades que se tienen hacia el mismo género. Las relaciones sanas con las mujeres deben apoyar su identidad sexual y aumentar su aprecio hacia el sexo opuesto.

En su libro *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas escribió, “Las relaciones son su recurso más valioso. Necesita saber que usted significa mucho para alguien más, que es apreciado por sus dones y por ser como es. Debe saber que tiene personas en las cuales puede apoyarse, personas interesadas en su vida y dispuestas a ser su apoyo a medida que crece”.[186] Un beneficio importante de tener amistades es el efecto en la autopercepción. Ayudan a corregir los conceptos falsos con los que su amigo creció.

Una buena manera en que su amigo puede facilitar el iniciar una relación con otros hombres es involucrarse con grupos. El primero y más fácil puede ser su grupo de apoyo o terapia. A medida que desarrolla relaciones con estos hombres, ganará confianza en su habilidad para hacerlo y para mantener las relaciones y luego estar listo para conectarse con otros grupos de hombres que no luchan con atracciones homosexuales. El grupo más importante con el que se debe involucrar es su quórum del sacerdocio, que es el plan para la hermandad y la unión establecido por Dios. Ningún otro grupo, incluyendo a su grupo de apoyo, debe tener prioridad sobre el quórum.

El desarrollar relaciones con hombres en los grupos le puede ayudar a tener el valor para desarrollar relaciones individuales. El

tener una relación de confianza íntima con un hombre que no experimenta atracciones homosexuales es tal vez la cosa más sanadora que su amigo pueda hacer.

Yo acostumbraba dividir a todo el mundo masculino en dos categorías: aquellos que tenían atracciones homosexuales y aquellos que no. Cada vez que conocía a alguien, trataba de adivinar en qué categoría estaban. De alguna manera pensé que necesitaba saberlo para saber si podía confiar en él y relacionarme con él. Ahora ya no es importante para mí porque puedo tener relaciones con todos los hombres.

Lectura recomendada

The Road Less Traveled (El camino menos transitado) por M. Scott Peck.

Dealing with the Dad of Your Past (Relacionándose con el papá de su pasado) por Maureen Rank.

If the Gospel is True, Why Do I Hurt So Much?: Help for Dysfunctional Latter-day Saint Families (Si es verdad el evangelio,¿por qué me duele tanto?: Ayuda para familias no funcionales Santos de los Últimos Días) por Carroll Hofeling Morris.

When Victims Marry (Cuando las víctimas se casan) por Don y Jan Frank.

Parents in Pain (Padres en dolor) por John White.

Where Does a Mother Go to Resign? (¿En dónde renuncia una madre?), por Barbara Johnson.

Fresh Elastic for Stretched Out Moms (Nueva ayuda para madres estresadas) por Barbara Johnson.

CAPÍTULO 16

La espiritualidad

De los cientos de hombres que he conocido en los grupos de apoyo, me ha impresionado que muchos de ellos son hombres profundamente espirituales. Satanás también reconoce esta sensibilidad espiritual y trata de usarla en su contra. Trágicamente, sus necesidades emocionales son dirigidas hacia los sentimientos homosexuales, los cuales los desvían de su potencial para desarrollar altos niveles de espiritualidad. Algunas veces llegan a separarse de la Iglesia y de esta manera Satanás roba el sacerdocio de los elegidos. Debido a que las huestes del infierno están luchando su batalla final, debemos ser fuertes, tener fe y acudir a los poderes del cielo.

Este capítulo trata la importancia de la espiritualidad en los esfuerzos de su amigo por resolver sus problemas homosexuales. Aborda principios básicos del evangelio tales como la fe, la expiación, el arrepentimiento y el perdón. Toca también sobre la influencia del Espíritu Santo y la de Satanás, y menciona otros temas del evangelio relacionados con la habilidad de su amigo de tener éxito al ganar sus batallas. A medida que lea, también notará cómo cada área puede ayudarle en su batalla personal al ser afectado por los problemas de su amigo.

La necesidad de la espiritualidad

La espiritualidad juega un papel principal en la habilidad de su amigo para resolver sus problemas homosexuales. Frank Worthen, un pionero en grupos cristianos que ministran a personas que sufren atracción homosexual, explicó, “Nuestro rescate de la homosexualidad viene de una Persona en lugar de un método”.[187] El comprometerse con Jesucristo teniendo fe en Él es la clave para aplicar el poder sanador de la expiación en la vida. El enfrentar los problemas homosexuales forzará a su amigo a responder a una de las preguntas básicas de la vida: “¿De dónde viene el poder para rescatarnos del pecado humano y de la confusión”?

La fe en Jesucristo

El primer principio del evangelio es la fe en el Señor Jesucristo (véase los Artículos de Fe 1:4). El rey Benjamín declaró, "Porque a ninguno de éstos viene la salvación, sino por medio del arrepentimiento y la fe en el Señor Jesucristo" (Mosíah 3:12). ¿Cree su amigo que Jesucristo lo puede salvar? Si Jesucristo es poderoso para salvarlo, ¿lo puede cambiar? Con fe, Cristo puede sanarlo no solamente física, sino también mental y emocionalmente. Cristo tiene el poder no sólo para transformarlo interiormente sino también para curar las heridas del pecado. El presidente Ezra Taft Benson enseñó, "No interesa lo que nos falte, las debilidades que tengamos ni nuestras insuficiencias, porque Sus dones y Sus poderes son suficientes para superar todo eso".[188] El Señor ha prometido, "y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, *entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos"* (Éter 12:27, cursiva añadida). ¡Esta es una promesa admirable! La fuente de nuestros problemas puede cambiarse a ser nuestra fortaleza y fuente de poder. El Señor dice que su gracia es suficiente para *todos* los hombres, aún para aquellos que tienen problemas homosexuales. (Para leer una excelente disertación sobre cómo el poder sanador viene mediante Jesucristo, léase el discurso de conferencia del élder Richard G. Scott "Para ser sanado", *Liahona,* julio de 1994, págs. 7–10.)

Uncidos por Cristo

Cristo quiere ayudarnos. Él nos pide, "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga" (Mateo 11:28–30). Él nos ofrece un yugo, no para sobrecargarnos, sino para ayudarnos. Cuando estamos uncidos con Cristo, significa que Él está trabajando junto con

nosotros. Y, de hecho, cuando no tenemos la fuerza para llevar nuestra parte, Él lo hace por ambos. ¡Qué seguridad tan reconfortante! Solamente tenemos que poner lo mejor de nosotros. Si intentamos con toda nuestra fuerza, entonces Cristo hará su parte. (Para comprender mejor este hermoso concepto, recomiendo leer el libro *Creámosle a Cristo* por Stephen E. Robinson.)

Alma, un profeta en el Libro de Mormón, enseñó, "Y él saldrá, sufriendo dolores, aflicciones y tentaciones de todas clases; y esto para que se cumpla la palabra que dice: Tomará sobre sí los dolores y las enfermedades de su pueblo. Y tomará sobre sí la muerte, para soltar las ligaduras de la muerte que sujetan a su pueblo; y sus enfermedades tomará él sobre sí, para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las enfermedades de ellos. Ahora bien, el Espíritu sabe todas las cosas; sin embargo, el Hijo de Dios padece según la carne, a fin de tomar sobre sí los pecados de su pueblo, para borrar sus transgresiones según el poder de su redención; y he aquí, éste es el testimonio que hay en mí" (Alma 7:11–13).

La expiación

El Diccionario de la Biblia define la expiación así: "La palabra describe el proceso de reunir aquellos que han sido apartados, y denota la reconciliación del hombre con Dios. El pecado es la causa de esta separación, y por lo tanto el propósito de la expiación es corregir o vencer las consecuencias del pecado".[189] Jesucristo "vino al mundo…para ser crucificado por el mundo y para llevar los pecados del mundo, y para santificarlo y limpiarlo de toda iniquidad; para que por medio de él fuesen salvos todos" (DyC 76:41–42). En el libro *Principios del evangelio* leemos, "Al gran sacrificio que Él hizo con el fin de pagar por nuestros pecados y vencer la muerte se le llama *Expiación*; y es el acontecimiento más importante que jamás ha tenido lugar en la historia de la humanidad".[190] Debido a la expiación, toda la humanidad resucitará. La expiación también hace posible que nos arrepintamos de nuestros pecados y seamos perdonados. Cristo hizo este sacrificio por

nosotros libremente debido a que Él nos ama. Además de los pecados que cometemos, la expiación también puede compensar por las cosas que son cometidas en contra nuestra—por las heridas que suframos como resultado de los pecados o faltas de otros. De esta manera la expiación tiene el poder no sólo de sanarnos de los pecados que cometamos contra otros sino también del impacto de los pecados cometidos en nuestra contra. Puede curar toda imperfección y pena mortal sin importar su causa. No existe un problema por el cual la expiación no sea suficiente.

Una de las experiencias sanadoras más grandes para mí fue ganar una mayor comprensión de la expiación y un profundo aprecio por la misma. Para mí, comenzó todo al leer dos pequeños libros de Stephen E. Robinson: *Creámosle a Cristo* y *Sigámosle a Cristo* . Tan pequeña inversión de tiempo produjo un gran dividendo para mi futuro eterno. Es importante comprender la expiación y el papel que nosotros jugamos en ella. Tal vez también desee leer el artículo "Gloria en lugar de cenizas: La expiación de Jesucristo", por Bruce C. Hafen *(Liahona,* abril de 1997, págs. 38–48.)

El arrepentimiento

La fe en Jesucristo conduce de manera natural al arrepentimiento. El Diccionario de la Biblia da la siguiente definición del arrepentimiento: "La palabra griega de la que se traduce denota un cambio de mente, o sea una visión nueva acerca de Dios, de uno mismo y del mundo. Ya que nacemos a la mortalidad, el arrepentimiento quiere decir una entrega del corazón y la voluntad a Dios así como una renuncia al pecado al cual nos sentimos inclinados por naturaleza. Sin éste no puede haber progreso en las cosas pertenecientes a la salvación del alma, ya que todas las personas responsables están contaminadas por el pecado, y tenemos que ser limpiados para poder entrar al Reino del Cielo. El arrepentimiento no es opcional para alcanzar la salvación; es un mandamiento de Dios…".[191]

El presidente Ezra Taft Benson enseñó que "arrepentirse significa más que limitarse a corregir o cambiar el comportamiento. Muchos hombres y mujeres en todo el mundo demuestran una gran

voluntad y autodisciplina para vencer los malos hábitos y las debilidades de la carne. Pero al mismo tiempo que lo hacen no se acuerdan en absoluto del Maestro, y, a veces, hasta lo rechazan abiertamente. Aun cuando estos cambios en el comportamiento de una persona estén orientados correctamente, no se puede decir que ha habido en ellos un verdadero arrepentimiento. La fe en el Señor Jesucristo es la base sobre la cual debe cimentarse un arrepentimiento sincero y auténtico. Si en verdad procuramos alejarnos del pecado, debemos primero acercarnos a Él, el Autor de nuestra salvación".[192]

¿De qué necesita arrepentirse su amigo?

Joe Dallas escribió, "Usted nunca pidió tener atracciones homosexuales. Nunca decidió incorporarlas en su inventario sexual. Si se le hubiere dado a escoger, hubiera seleccionado cualquier tipo de problema antes de eligir éste. En cuanto a los conflictos que crean su homosexualidad, sabemos que tampoco los escogió….Usted nunca determinó responder a ciertos eventos en determinada forma, y ciertamente no tiene nada que decir acerca de esas respuestas cuando se volvieron sexuales. Usted es, en muchas maneras, una víctima de las circunstancias. Con respecto al desarrollo de sus atracciones por el mismo sexo, usted no tiene la culpa. Dios no lo tomará como un punto en su contra. No es un pecado tener inclinaciones homosexuales. Es lo que usted *hace* con esas inclinaciones lo que lo condena o lo exalta".[193]

El perdón

"He aquí, quien se ha arrepentido de sus pecados es perdonado; y yo, el Señor, no los recuerdo más" (DyC 58:42). Para mí, este es uno de los versículos más dulces de las escrituras. Inspira esperanza y habla del amor que nuestro Padre Celestial y Jesucristo tienen por nosotros. El presidente Harold B. Lee enseñó cómo saber cuando uno es perdonado. "Si hiciereis todo lo posible para arrepentiros sinceramente de vuestros pecados, entonces con seguridad, desearéis recibir la respuesta confirmatoria del Señor, para saber si Él os ha

perdonado o no. Si en la profunda investigación de vuestra alma encontráis la paz de conciencia que buscáis, así podréis llegar a saber que el Señor os ha perdonado”.[194]

El aspecto más importante de ser perdonado es perdonar a otros que hayan sido injustos con usted. Sin importar la realidad o la gravedad de esa injusticia, necesita perdonar porque el no otorgar el perdón puede ser un impedimento para su curación personal. El Señor explicó, “Yo, el Señor, perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar, mas a vosotros os es requerido perdonar a todos los hombres” (DyC 64:10). Y advierte, “mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestros ofensas” (Mateo 6:15). Un corazón que no perdona representa un serio problema. “Por tanto, os digo que debéis perdonaros los unos a los otros; pues el que no perdona las ofensas de su hermano, queda condenado ante el Señor, porque en él permanece el mayor pecado” (DyC 64:9).

Roderick Linton escribió, “Tener un corazón que perdona es ver el mundo con una perspectiva diferente. Es renunciar a la tendencia a juzgar, de condenar, de excluir o de odiar a alma humana alguna. Un corazón que perdona busca amar y ser paciente ante la imperfección. Un corazón que perdona entiende que todos necesitamos la expiación de Jesucristo”.[195] Esposas y padres, si su esposo o hijo ha cometido pecados graves, busquen en su corazón la manera de perdonarlo. El presidente Joseph F. Smith enseñó, “Es de sumo perjuicio para el hombre que posee el sacerdocio y goza del don del Espíritu Santo abrigar un espíritu de envidia, de mala voluntad, de represalias o de intolerancia para con sus semejantes o en contra de ellos. Debemos decir en nuestro corazón, ‘Juzgue Dios entre tú y yo, pero en cuanto a mí, yo perdonaré’. Quiero deciros que los Santos de los Últimos Días que abrigan en sus almas el sentimiento de no perdonar son más culpables y más censurables que aquel que ha pecado en contra de ellos”.[196] Aun cuando esto puede ser difícil de lograr, es lo mejor para usted y para él. El perdonar a otro nos libera de la ira y del desengaño. También abre el camino para que Dios nos perdone a nosotros.

El perdón y la confianza

Si usted perdona la falta de su amigo, no significa que tenga que confiar en él de inmediato. La confianza es como una cuenta en el banco que se ha cimentado a través de los años basada en experiencias de confianza. Cuando suceden actos que despiertan la duda, usted puede confiar en el saldo de la cuenta. Pero cuando se pierde la confianza, el saldo se viene abajo—en algunos casos hasta quedar en ceros. El perdonar significa que no tiene que cerrar la cuenta, pero sí permitirle iniciar una recuperación del saldo que con el tiempo mostrará que es digno de confianza. Para lograr esto, él necesitará dar una explicación generosa en cuanto a sus acciones y su paradero a medida que trabaja para restablecer niveles más altos de confianza. El confiar y el perdonar son conceptos distintos. Siempre es apropiado perdonar, pero tal vez no sea apropiado confiar de inmediato.

La confesión

Aun cuando Dios ya conoce nuestros pecados, debemos reconocerlos y admitir que tenemos problemas. El admitir los problemas y aceptar la responsabilidad por los mismos es el primer paso para resolverlos. “Por esto sabréis si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará” (DyC 58:43). “…Yo, el Señor, perdono los pecados de aquellos que los confiesan ante mí y piden perdón” (DyC 64:7) Los pecados sexuales, en particular, prosperan en la oscuridad del secreto y la negación. El primer paso hacia la libertad de su amigo es sacar los pecados a la luz. La confesión demuestra humildad ante el Señor. Muestra que él sabe que sus acciones fueron incorrectas y que está dispuesto a hacer todo lo que está de su parte para corregirlas.

La confesión es un paso necesario en el proceso del arrepentimiento. Todos los pecados deben ser confesados ante el Señor, y los pecados graves deben ser confesados al obispo o al presidente de rama. El presidente Spencer W. Kimball explicó, “La confesión de sus pecados mayores a la autoridad pertinente de la Iglesia es uno de los requisitos estipulados por el Señor. Estos

pecados incluyen el adulterio, la fornicación, otras transgresiones sexuales y otros pecados de gravedad comparable. Este procedimiento de la confesión asegura el debido control y protección para la Iglesia y sus miembros, y encauza los pies del transgresor por la vía del arrepentimiento verdadero. Muchos ofensores en su vergüenza y orgullo han desahogado su conciencia, provisionalmente por lo menos, con unas pocas oraciones en silencio al Señor y se han convencido a sí mismos de que aquello fue suficiente confesión de sus pecados. 'Pero ya he confesado mi pecado a mi Padre Celestial—insistirán en decir—y es todo cuanto se necesita'. Esto no es verdad cuando se trata de un pecado mayor. En este caso se requieren dos clases de perdón para traer la paz al transgresor: la primera, de las autoridades correspondientes de la Iglesia del Señor, y la segunda, del Señor mismo".[197]

Existen pocos pecados que hacen sentir más culpa y vergüenza que el pecado sexual, y ningún acto sexual avergüenza más que los actos homosexuales. Barney Swihart escribió, "Cuando personas están batallando con el pecado sexual, están enfrentando algo que toca las fibras más íntimas de la forma en que se sienten ellos mismos".[198] Por lo tanto, no es raro que muchos que batallan con el pecado sexual escogen evitar la confesión y llevar ellos solos su carga tan dolorosa. Esto puede hacer que la persona viva en dos mundos, uno como miembro activo de la Iglesia y el otro al batallar en secreto con la culpa y la vergüenza de su doble vida. El pecado sexual se atrinchera en este tipo de aislamiento.

La influencia de Satanás

Satanás está ansioso por engañar aún a los elegidos. El cumplimiento de los tiempos también significa que el cumplimiento de la maldad está en la tierra. El élder Dallin H. Oaks escribió, "[Satanás] trata de socavar el principio de la responsabilidad individual, de persuadirnos a abusar de los poderes sagrados de la procreación, de que los hombres y las mujeres dignos no se casen ni tengan hijos, y de sembrar la confusión en cuanto a lo que significa ser varón o hembra".[199] El élder Russell M. Nelson advirtió, "debemos, sin embargo, recordar que el adversario se dedica a

promover un astuto plan propio con el que invariablemente ataca el mandamiento de engendrar hijos que dio Dios al marido y a la mujer; además, tienta con tácticas que encierran infidelidad, falta de castidad y otros tipos de abusos del poder procreador. La banda de Satanás proclama a toda voz la libertad de elección, pero silencia la responsabilidad. No obstante, su capacidad está desde hace mucho tiempo limitada, pues él 'no conocía la mente de Dios' (Moisés 4:6)".[200]

Nos alienta el hecho que Satanás no puede forzarnos a hacer el mal. Somos libres de escoger la cautividad y la muerte de Satanás o de eligir la libertad y la vida eterna de Dios (véase 2 Nefi 2:27). El Profeta José Smith enseñó que Satanás no tiene "poder sobre nosotros sino hasta donde se lo permitimos".[201] James E. Faust explicó, "Él no puede ejercer poder sobre nosotros a menos que se lo permitamos".[202] Debemos tener cuidado de no amistarnos con Satanás o sus mentiras, sino fijar un curso que esté dentro de la zona de seguridad para que él no nos engañe o acabe con la familia.

El Espíritu Santo

El Espíritu Santo puede ayudar a su amigo a comprender las cosas que de otra manera no comprendería. Debe buscar al Espíritu Santo para obtener el discernimiento para resolver sus problemas y como una guía en cada paso que dé a lo largo del camino. El presidente James E. Faust enseñó, "por el poder y el don del Espíritu Santo, podemos saber qué hacer y qué no hacer para gozar de felicidad y paz en la vida".[203] El Espíritu Santo puede ser su compañero constante (véase DyC 121:46).

Su amigo está librando una gran batalla en su interior. Una parte de él quiere responder sexualmente al sentimiento homosexual dentro de sí, pero algo más adentro le recuerda de los principios morales que siempre ha creído y lo devuelven al evangelio. Ambos pueden hacerlo sentir bien, pero se contraponen entre sí. Esta batalla es uno de los trucos más hábiles de Satanás. Él desea que su amigo pierda toda esperanza pues sabe que la incredulidad lo atrapará en la problemática homosexual. Al escribir sobre la homosexualidad en *Una carta a un amigo,* el presidente Spencer W. Kimball explicó,

"Existen dos fuerzas que operan en todo individuo, una es el espíritu de mal, los poderes de las tinieblas que desean esclavizar y destruir…La otra influencia es el Espíritu del Señor que lucha por levantar, inspirar, edificar y salvar. Si uno vive todos los mandamientos del Señor, tiene el poder para rechazar las tentaciones del diablo. Si cede al diablo, entonces se debilita más y más hasta que ya no puede lidiar con la fuerza de los poderes que lo afligen".[204] También explicó, "Ahora permitidnos aseguraros que no estáis atrapado en esta práctica profana en forma permanente si os esforzaís. Aun cuando el pecado es como un enorme pulpo que posee numerosos tentáculos que conducen a la tragedia, tiene remedio y podéis liberaros totalmente de él".[205]

Cuando esta batalla esté en su apogeo, su amigo debe escuchar cuidadosamente para distinguir la influencia de Satanás de la Luz de Cristo. Aun cuando los susurros de Satanás pueden parecer algo naturales, lo alejarán del evangelio, de la verdad y de la paz. Podrán proporcionarle una gratificación momentánea pero no una paz o gozo duradero. El presidente Spencer W. Kimball dijo, "Nadie…ha sido completamente feliz a menos que haya sido recto. Existen satisfacciones temporales y situaciones placenteras por un momento, pero la felicidad, total, permanente, solamente llega por medio de una vida limpia y digna".[206] La mentira más grande de Satanás es que su amigo nació homosexual y no puede cambiar, y por lo tanto trata de conducirlos "astutamente al infierno" (véase 2 Nefi 28:21). Por otra parte, los susurros del Espíritu Santo lo elevan e inspiran esperanza. Siempre apoyarán las verdades del evangelio, y lo guiarán al gozo eterno. El arte de escuchar requiere de concentración y esfuerzo, pero bien vale la pena porque cuando se escucha al Espíritu Santo, puede aprender cosas vitales para su salvación.

Puede ser que su amigo no sabe escuchar al Espíritu Santo. Si no ha tenido el ejemplo de un padre que ha estado dispuesto a escucharlo, hablar sobre sus sentimientos y responder a ellos, entonces puede ser que no cree que Dios hará lo mismo.

Siempre hay esperanza

Moroni nos dice que la desesperación viene por causa de la iniquidad (véase Moroni 10:22), y a mayor iniquidad, mayor el sentimiento de desesperación y falta de esperanza. Una de las tácticas de Satanás es persuadir a una persona que ha transgredido a tal grado que no hay esperanza para ser perdonado. Pero siempre hay esperanza gracias al evangelio de Jesucristo "que es viva y poderosa, que partirá por medio toda la astucia, los lazos y las artimañas del diablo, y guiará al hombre de Cristo por un camino estrecho y angosto…[al] reino de los cielos" (Helamán 3:29–30). Somos salvos por la esperanza y el Señor Jesucristo es nuestra esperanza (véase Romanos 8:24 y 1 Timoteo 1:1).

La esperanza es un gran incentivo para el arrepentimiento. Si su amigo ha hecho elecciones equivocadas y se encuentra atrapado dentro de un hábito vicioso, gracias a la expiación existe una salida. El élder Russell M. Nelson dijo, "Toda persona que se determine a transitar por ese escabroso camino de la recuperación debe prepararse para la pelea más enconada de su vida. Pero bien vale la pena pagar ese precio a cambio de la vida misma. Este desafío requiere determinación, y la determinación puede prevalecer. La cura no ocurre inmediatamente después de la primera dosis de ningún medicamento. Por esa razón, las instrucciones de la receta se deben seguir con firmeza, teniendo en cuenta que a menudo se requiere el mismo tiempo para recuperarse que el que le llevó para enfermarse. Pero si estas decisiones se toman con persistencia y regularidad, pueden llegar a curar".[207]

Dios nos toma en cuenta de manera individual

En su libro *Sigámosle Cristo,* Stephen Robinson explica, "Olvidamos que Dios, en su criterio perfecto, adapta crédito y culpa para juzgar a cada individuo de acuerdo a sus circunstancias. El evangelio no es un arreglo 'unitalla' en ese sentido. Dios nos coloca a todos en diferentes circunstancias en esta vida y nos juzga de manera acorde. En la parábola de los talentos, no importó si a un

siervo le habían dado cinco talentos y al otro dos. Lo que importó fue lo que ambos siervos hicieron con lo que Dios les había dado. El Amo dijo *a cada uno* de ellos, 'Bien, buen siervo y fiel' (Mateo 25:21)". [208]

El hermano Robinson también enseña sobre la parábola de los clavadistas.[209] En este relato un clavadista en particular ganó aun cuando los otros clavadistas estaban en mejor forma física. Aun cuando en el exterior parecía que los otros clavadistas ejecutaron mejor, él ganó porque había efectuado una tirada con mayor grado de dificultad. Debido a las dificultades que su amigo experimente en la vida, él puede sentir—como el clavadista—que su puntuación es menos que perfecta, pero Dios lo bendecirá por las dificultades que tuvo que pasar. Será bendecido por tomar decisiones correctas ante las situaciones difíciles. Recomiendo que lea la parábola completa en el libro *Sigámosle a Cristo* para comprender mejor este importante concepto. A mí me ayudó a obtener la visión que necesitaba para dejar de juzgar a otros—y a mí mismo—según mi perspectiva limitada.

El élder H. Burke Peterson declaró, "Cada uno de nosotros viene a esta tierra con nuestro propio y único paquete lleno de suficientes fuerzas positivas para encarar los desafíos personales que también son parte de nuestro inventario. No debemos olvidar que el número de dones, lo mismo que los desafíos que tenemos, no nos coloca en una categoría como mejores o peores que otros. Es la forma en que *manejamos* nuestro paquete lo que hace la diferencia".[210] También explicó, "Una persona más talentosa no la hace necesariamente mejor que otra; y de la misma manera, una persona que ha recibido menos dones de parte del Señor no está menos calificada para la deidad que otra. Recuerde, el Señor dio el mismo encomio al siervo que ganó los dos talentos como al que incrementó en cinco los talentos".[211]

El plan de salvación

El élder M. Russell Ballard explicó, "Si estamos afianzados en la comprensión correcta de quiénes somos, por qué estamos en este mundo y a dónde iremos después de esta vida terrenal, Satanás no

podrá poner en peligro nuestra felicidad por medio de ninguna clase de tentación. Si hemos tomado la determinación de vivir de acuerdo con el plan de nuestro Padre Celestial, utilizaremos el albedrío moral que Dios nos ha dado para tomar decisiones basadas en la verdad revelada, y no en las opiniones de los demás ni en la manera de pensar que esté de moda en el mundo".[212]

El élder Dallin H. Oaks dijo, "Para los fieles, la espiritualidad es un lente a través del cual miramos la vida y una norma con la que la evaluamos". Nos recordó que, "Tener una mente espiritual es ver y evaluar nuestras experiencias en la perspectiva más amplia de lo eterno".[213]

El perseverar hasta el fin

Stephen Robinson explicó, "Perseverar fielmente hasta el fin no significa simplemente 'aguantar' con éxito nuestros problemas o sufrir aflicciones con mucho aguante, aun cuando algunos han sido llamados para hacer estas cosas para poder perseverar. Ciertamente tiene poco que ver con vencer los obstáculos personales o lograr metas personales. Más bien significa *quedarse* en el reino, sosteniéndose de Cristo y de su iglesia sin alterar nuestro compromiso—sin importar nada. Tampoco 'perseverar' o 'ser fieles' no significa ser perfecto o vivir desde el momento de nuestro bautismo hasta nuestra muerte sin haber pecado…".[214]

Perseverar no siempre significa *vencer.* Muchas personas no vencen las incapacidades físicas o de otro tipo en esta vida. Dios no siempre responde a nuestras oraciones fervientes retirándonos los retos. Puede ser que Dios no retirará los deseos homosexuales de su amigo, pero Él estará a su lado mientras vence los deseos de la carne al aprender a controlar las acciones homosexuales.

El servicio

Una buena manera para que su amigo venza sus problemas es ayudar a otras personas a vencer los suyos. La mejor cura para el ensimismamiento es servir a otros. De hecho, es por medio del servicio a otros que aprendemos cómo amar—un elemento clave en

nuestra curación. Cuando ayudamos a otros, nuestros propios problemas no parecen tan grandes. Cuando nos ofrecemos para ayudar a otras personas, nos sentimos mejor emocional y físicamente. El ayudar a otros hace que nos enfoquemos en otras personas en lugar de en nosotros mismos. El élder Richard G. Scott enseñó, "El poder de tu ejemplo digno aumenta cuando tratas de ayudar a los que hayan caído en las redes de la transgresión y de guiarlos a un puerto seguro".[215]

Mi amigo Garrick explicó el beneficio de servir como líder de un grupo de apoyo en la organización Evergreen. "Con todas las lecciones, los libros, las sesiones de terapia, los videos y las conferencias, nada me enseñó tanto como el servicio callado que se puede dar a otros. Entre más doy, más obtengo. En lugar de ver a Evergreen como una panacea que curará mi enfermedad solamente porque ocupo una silla, llegué a apreciar a Evergreen de la misma manera que aprecio los servicios en la Iglesia: como otra oportunidad de practicar lo que significa ser cristiano".[216]

Lectura recomendada

Principios del evangelio (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, Utah, 1992, número de artículo 31110 002) Es fácil de leer, pero muy poderoso en sí mismo debido a que enseña los principios básicos en toda su simplicidad.

"Ayudad al ser querido que os necesita", Richard G. Scott (*Liahona*, julio de 1988, págs. 59–60)

También son de gran ayuda muchos libros escritos por las Autoridades Generales y otros que tratan temas del evangelio.

CAPÍTULO 17

La adversidad

Cuando enfrentamos retos en la vida, es útil mantener una perspectiva apropiada. Este capítulo explica el propósito, los orígenes y los beneficios de la adversidad, y también ofrece algunas sugerencias sobre cómo manejar exitosamente nuestras batallas.

Por qué debe haber adversidad

Las escrituras enseñan que debe haber oposición en todas las cosas (2 Nefi 2:11–14). Debe existir la maldad para comprender el bien, debe haber miseria para apreciar la felicidad y debe haber sufrimiento para gozar buena salud. Pero el solo entender que la adversidad aparecerá no la hace más fácil de enfrentar.

Una vida recta no garantiza una vida fácil

El vivir una vida recta no significa que no sucederán cosas malas. Una creencia común mal interpretada entre los miembros de la Iglesia es que si tratamos con toda nuestra fuerza de vivir los mandamientos, nada malo nos sucederá. Podemos creer, si hemos sido sellados en el templo, que nuestro matrimonio será como el cielo en la tierra, o que si vivimos la Palabra de Sabiduría gozaremos de buena salud toda nuestra vida. Pero la verdad es que las cosas malas les pueden suceder a las mejores personas. El élder H. Burke Peterson explicó, "Debemos recordar que todas nuestras recompensas por hacer el bien no vienen en esta vida. Ni todas las penas por hacer el mal se cumplirán en esta vida".[217]

Lowell Bennion escribió, "El evangelio de Cristo no es un escape de la dura realidad de la vida….Tanto la persona que sigue a Cristo como la persona que hace burla de Él viven en el mundo entre hombres donde operan las mismas leyes de la naturaleza. Muchas cosas le suceden tanto al santo como al pecador. El cáncer ataca el cuerpo humano sin importale el valor espiritual o moral de una persona….Los niños inocentes lo padecen, y algunos de los

cristianos más maravillosos que hemos conocido no se escapan de su ataque inclemente. La muerte…aparece sin discriminación. Los jóvenes cristianos que viven vidas limpias caen en el campo de batalla junto con aquellos que maldicen a Dios. Un esposo y padre joven y amado se va mientras que un uno malo y temido se queda para maldecir a su esposa e hijos. En la carretera, la muerte se lleva a aquellos que son descuidados, a los soñolientos y a las víctimas inocentes sin que tenga que ver su asistencia a la iglesia, sus registros de diezmos, o su notable amor por sus semejantes. Los malos prosperan igual que los justos, y a veces más rápidamente. La prosperidad individual no es prueba que se sigue a Cristo; tampoco lo es la pobreza….El vivir el evangelio de Jesucristo no tiene necesariamente como consecuencia la salud física, la ausencia de accidentes e infortunio, una vida libre del dolor y del sufrimiento, o la prosperidad y una alargada vida. De hecho, algunos que han vivido de la mejor manera posible con gran devoción, han acortado sus vidas y atraído sobre sí mismos considerable sufrimiento”.[218]

El Salvador vino para curar los corazones lastimados, no para evitar que fueran lastimados. El vivir el evangelio no nos protegerá del dolor, pero es una fuente que nos ayuda a enfrentar éste. Robert L. Millet escribió, “El Salvador tal vez no nos quite nuestros problemas, y ciertamente no nos protegerá de todo dolor, pero nos dará una perspectiva y fuerza que nos ayudarán a soportarlos”.[219]

La tragedia no siempre es un castigo por el pecado

“Al pasar Jesús, vio a un hombre ciego de nacimiento. Y le preguntaron sus discípulos, diciendo: Rabí, ¿quién pecó, éste o sus padres, para que haya nacido ciego? Respondió Jesús: No es que pecó éste, ni sus padres, sino para que las obras de Dios se manifiesten en él” (Juan 9:1–3). La tragedia no siempre viene como castigo por el pecado. Por supuesto que hay ocasiones en que nosotros causamos la aflicción en nuestra vida, y debemos aceptar la responsabilidad de ello. Pero también hay mucho infortunio que llega sin que sea nuestra culpa, y por lo tanto no tenemos derecho a culparnos. Si lo hacemos, no solamente somos víctimas del dolor o de la circunstancia desafortunada, pero convertimos una situación

mala en una peor viéndonos a nosotros mismos como gente perversa que se lo merecía. Cuando las cosas van mal, nos sentimos tentados a pensar que si hubiéramos sido más dignos o si hubiéramos tomado una decisión diferente, las cosas hubieran salido como queríamos. En su libro *When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas)*, Harold Kushner escribió, "Un sentimiento de incapacidad o de haber errado, el reconocer que podríamos ser personas mejores de lo que somos, es una de las fuerzas detrás del crecimiento moral y del deseo de mejorar en nuestra sociedad. Un sentimiento apropiado de culpa hace que la gente trate de ser mejor. Pero un excesivo sentimiento de culpa, una tendencia a culparnos por cosas que obviamente no son nuestra culpa, nos roba de nuestra autoestima y tal vez de nuestra capacidad de crecer y actuar".[220] Por lo tanto, debemos responsabilizarnos por las cosas que son el resultado directo de errores o del pecado pero no creer que todo infortunio sea culpa nuestra o un castigo por nuestras faltas.

Los orígenes de la adversidad

La adversidad contra el pecado

Cuando suceden cosas malas en la vida, con frecuencia nos preguntamos qué podríamos haber hecho para evitarlas. Tendemos a culparnos y buscamos respuestas. "Si tan solo hubiera sido más cuidadoso". "Si hubiera tomado una decisión diferente". Algunas cosas son el resultado de nuestras acciones y otras simplemente suceden por causa del mundo en que vivimos.

Bruce Hafen escribió, "Se podría considerar el grado de nuestra responsabilidad personal por las cosas malas que suceden en nuestra vida como una escala, la que clasifica esas cosas desde el pecado hasta la adversidad, y en donde dicho grado de responsabilidad va disminuyéndose, desde el punto más alto de uno de los extremos de la escala hasta cero en el otro. En el extremo de la escala que dice 'pecado', nosotros cargamos con una gran responsabilidad, ya que traemos plenamente sobre nosotros los amargos frutos del pecado; pero en el otro extremo, en donde dice 'adversidad', no cargamos

con ninguna responsabilidad. Tal vez nos llegue la amargura de la adversidad, como le pasó a Job, en el Antiguo Testamento, sin importar si, a sabiendas, hemos pecado o no”.[221]

Pecado	Adversidad
Alto grado de culpa	Sin culpa

Es importante que distingamos entre las cosas que son culpa nuestra y aquellas que no la son, porque es importante que aceptemos la responsabilidad por las cosas que son culpa nuestra. Por otro lado, es injusto que carguemos la culpa de las cosas que no son nuestra responsabilidad. A veces, esto puede ser difícil de juzgar, debido a que entre ambos extremos encontramos cosas como elecciones incorrectas y juicios acelerados. En estos casos, puede ser difícil determinar cuánta responsabilidad personal debemos aceptar por el dolor que sentimos o el que causamos que otros sufran.

Los problemas debido al pecado

Mucho del sufrimiento en el mundo es el resultado directo del pecado. El élder M. Russell Ballard dijo, “De todas formas, gran parte de la adversidad la provoca el hombre mismo. El corazón del hombre se ha endurecido y el espíritu de Satanás controla sus hechos. Previendo el sufrimiento de nuestra época, el Salvador dijo, ‘Y el amor de los hombres se enfriará, y abundará la iniquidad’ (DyC 45:27). La violencia, la inmoralidad y otras maldades se han desatado incontrolables sobre la tierra. Gran parte de la adversidad tiene su origen el principio del albedrío”.[222] Luego el élder Ballard explicó, “El plan de felicidad está al alcance de todos. Si el mundo lo aceptara y lo viviera, la paz, el gozo y la plenitud reinarían sobre la tierra. Si la gente de todo el mundo comprendiera y viviera el evangelio, se eliminaría gran parte del sufrimiento que existe en la actualidad”.[223]

Los problemas debido a la naturaleza

Muchos de los problemas que enfrentamos en la vida son el

resultado natural del mundo en que vivimos. El élder M. Russell Ballard dijo, "Dios puso Su plan en funcionamiento, el cual se lleva a efecto por medio de leyes naturales que son, en realidad, leyes divinas. Como esas leyes le pertenecen, Él está obligado a cumplirlas, y nosotros también. Me doy cuenta de que, por propósitos que los mortales quizás no comprendamos, el Señor puede controlar los elementos. Sin embargo, la mayoría de las veces Él no causa que la naturaleza siga su curso, sino que lo permite. En este mundo imperfecto, algunas veces ocurren desastres naturales; el fundamento rocoso de la tierra en ocasiones se mueve o cambia, causando terremotos; ciertas condiciones meteorológicas son la causa de huracanes, inundaciones, tornados y sequías".[224]

La expiación cura todo sufrimiento

Con frecuencia pensamos en la expiación sólo en términos de alivio del pecado y de la culpa. Pero la expiación es más que eso. Alma enseñó que Cristo "saldrá, *sufriendo dolores, aflicciones y tentaciones de todas clases;* y esto para que se cumpla la palabra que dice: Tomará sobre sí los *dolores y las enfermedades* de su pueblo. Y tomará sobre sí la muerte, para soltar las ligaduras de la muerte que sujetan a su pueblo; y sus *enfermedades* tomará él sobre sí, para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las enfermedades de ellos. Ahora bien, el Espíritu sabe todas las cosas; sin embargo, el Hijo de Dios padece según la carne, a fin de tomar sobre sí *los pecados de su pueblo*, para borrar sus transgresiones según el poder de su redención; y he aquí, éste es el testimonio que hay en mí" (Alma 7:11–13, cursiva añadida).

Sin importar la causa del sufrimiento, la expiación puede curar los efectos de todo dolor.[225] Cuando el sufrimiento es culpa nuestra, podemos ser limpiados por medio del arrepentimiento, y "después de hacer todo lo que podamos", puede compensar por las consecuencias de nuestros pecados. La expiación también puede compensar por los efectos dañinos de nuestra ignorancia o negligencia y también por el dolor y el sufrimiento causados por las acciones premeditadas de los demás.

En ocasiones es imposible saber cuánta culpa tenemos en una situación dada. Un hijo se puede desviar aun cuando usted haya hecho todo esfuerzo consciente de educarlo. Adán y Eva, Alma y otras personas justas han tenido hijos que se han descarriado. Sin embargo, lo que sí sabemos es que el poder sanador del Señor puede enmendar lo que nosotros no podemos. El presidente Boyd K. Packer nos recuerda, "Es un gran desafío criar a una familia en los vapores de tinieblas de nuestro ambiente moral". Él explicó, "No obstante, la medida de nuestro éxito como padres no dependerá de la rectitud de nuestros hijos. Ese criterio se aplicaría únicamente si pudiéramos criar a nuestras familias en un ambiente moral perfecto, y eso ahora es imposible. No es raro que algunos padres pierdan a uno de sus hijos, por un tiempo, a causa de influencias que están fuera de su control. Se angustian por los hijos o hijas rebeldes; sufren y se preguntan por qué no pueden hacer nada cuando se esforzaron tanto para hacer lo que debían. Tengo una firme convicción de que esas influencias inicuas algún día serán abolidas. 'El profeta José Smith enseñó—y jamás enseñó una doctrina más reconfortante—que el sellamiento eterno de padres fieles y las divinas promesas que se les hayan hecho por su valiente servicio en la Causa de la Verdad, los salvarían no sólo a ellos, sino también a su posteridad. Aunque algunas ovejas se descarríen, el ojo del Pastor está sobre ellas, y tarde o temprano sentirán los tentáculos de la Divina Providencia extenderse hacia ellas y acercarlas de nuevo al rebaño. Ellos volverán, ya sea en esta vida o en la vida venidera. Tendrán que pagar su deuda a la justicia; sufrirán por sus pecados y tal vez anden por caminos espinosos; pero si esto finalmente los lleva, como al hijo pródigo, al corazón y al hogar de un padre amoroso que perdona, la dolorosa experiencia no habrá sido en vano. Orad por vuestros hijos descuidados y desobedientes; manteneos cerca de ellos mediante vuestra fe. Continuad con esperanza y confianza hasta que veáis la salvación de Dios'. (Orson F. Whitney, Informe de la conferencia, abril de 1929, pág. 110)".[226]

Brigham Young enseñó, "Tomen los padres y las madres que sean miembros de esta Iglesia y reino una dirección correcta y traten con todas sus fuerzas de no hacer el mal sino el bien durante toda su

vida; ya sea que tengan un hijo o cien hijos, si proceden con ellos como deben, uniéndolos al Señor mediante su fe y sus oraciones, no importa a dónde hayan de ir esos hijos, estarán sellados a sus padres con un lazo sempiterno y no habrá poder en la tierra si en el infierno que podrá separarlos de ellos en la eternidad; volverán otra vez a la fuente de donde provinieron".[227]

En una conferencia general, el presidente Spencer W. Kimball enseñó, "He visto a los hijos de buenas familias, rebelarse, resistirse, extraviarse, pecar y aun luchar contra Dios. Con esto traen tristeza a sus padres que han hecho lo mejor para poner en movimiento una corriente y les han puesto el ejemplo con su vida. Pero repetidamente he visto a muchos de esos mismos muchachos, después de años vagabundear, madurar y darse cuenta de todo lo que han estado perdiendo se arrepienten y hacen grandes contribuciones a la vida espiritual de su comunidad. La razón por la que esto ocurre, creo, es que a pesar de todos los vientos adversos a los cuales esta gente ha estado sujeta, ellos han sido influenciados más pero mucho más de lo que ellos podrían darse cuenta, gracias a la corriente de vida con que fueron criados en su hogar. Los padres justos que luchan por desarrollar sana influencia en sus hijos, serán tenidos sin culpa en el último día…tendrán éxito en salvar a la mayoría de sus hijos, o tal vez a todos".[228]

Los beneficios de la adversidad

Si un árbol crece con mucha agua pero poco viento, desarrollará raíces superficiales, y cuando vengan los vientos éste árbol caerá. También las personas pueden ser superficiales. La adversidad nos puede ayudar a desarrollar raíces fuertes. Vinimos a este mundo sabiendo que habría pruebas y adversidad y que éstas nos refinarían y nos ayudarían a desarrollar carácter y fuerza.

Uno de los sobrevivientes de la trágica compañía de carros de mano Martin Harris dijo, "Sufrimos más de lo que vosotros podéis imaginaros; muchos murieron de frío y hambre, pero, ¿habéis oído alguna vez a algún sobreviviente de esa caravana pronunciar una palabra de crítica? Ninguno de ellos apostató ni abandonó la Iglesia, porque cada uno de nosotros venía con el conocimiento absoluto de

que Dios vive, porque por medio de nuestras penurias llegamos a familiarizarnos con Él”.[229]

Orson F. Whitney dijo, “Las penas que sufrimos y las pruebas que pasamos jamás vienen en vano, sino más bien contribuyen a nuestra educación, al desarrollo de virtudes como la paciencia, la fe, el valor y la humildad. Todo lo que sufrimos y todo lo que soportamos, especialmente cuando lo hacemos con paciencia, edifica nuestros caracteres, purifica nuestros corazones, expande nuestras almas y nos hace más sensibles y caritativos, más dignos de ser llamados hijos de Dios…No es sino a través del dolor y el sufrimiento, de las dificultades y las tribulaciones que adquirimos la educación por la cual hemos venido a la tierra, mediante la cual seremos más semejantes a nuestro Padre y a nuestra Madre que están en los cielos…”.[230]

Cómo enfrentar la adversidad

Dado que la adversidad se nos presenta a todos, consideremos las siguientes ideas que nos pueden ayudar a enfrentarla.

Reconocer que Dios lo ama

Dios lo conoce a usted personalmente. Él conoce sus necesidades y lo ama más de lo que su capacidad puede comprender. Usted puede enfrentar la adversidad más fácilmente cuando comprende quién es usted, quién es su Padre, y quién es su Salvador, y la relación que le une a Ellos. Usted escogió venir a un mundo injusto en donde sufriría. Cristo murió para expiar sus pecados. Aun cuando Cristo murió por todos nosotros, Él murió por cada uno de nosotros individualmente. Hubiera muerto por usted de haber sido usted el único. Habría sufrido en el jardín por sus pecados si éstos hubieran sido los únicos.

Reconocer que otros lo aman

Su familia y amigos también lo aman. Confíe en ellos. El presidente Ezra Taft Benson dijo que las huestes celestiales también

están preocupadas. Él dijo que son “amigos en los cielos a quienes no recordamos pero que están preocupados para que salgamos victoriosos”.[231]

Confiar en que el Señor lleva el control

El élder Richard G. Scott dijo, “Esta vida es una experiencia de profunda confianza en Jesucristo, en Sus enseñanzas y en nuestra capacidad, guiados por el Santo Espíritu, de obedecer las que nos darán felicidad ahora y una existencia eterna significativa y de supremo gozo. Confiar quiere decir obedecer voluntariamente desde el principio sin saber el fin (véase Proverbios 3:5–7). Para producir fruto, tu confianza en el Señor debe ser más fuerte y duradera que la que tengas en tus propias ideas y experiencia. Ejercer la fe es confiar en que el Señor sabe lo que hace contigo y que lo logrará por tu bien eterno aun cuando tú no entiendas cómo lo hará”.[232]

Camille Fronk observó, “Nadie le puede decir de qué manera se desarrollará su vida, o de qué manera puede evitar el infortunio. Usted puede diseñar la vida que más desea y trabajar duramente para lograrla. Pero me atrevería a decir que afortunadamente para usted y para mí, tal vez no salgan las cosas como las planeamos. Habrá eventos sorprendentes que nunca hubiéramos anticipado. El Señor tiene el control. Él es el Alfarero. Y como resultado, tenemos vidas más ricas y más significativas. Al ver su propio pasado, podrá reconocer la guía obvia del Señor….¿Por qué hemos de cuestionarnos si continuará dirigiéndonos en el futuro”?[233]

El élder Richard G. Scott explicó, “Tu Padre Celestial y su Amado Hijo te aman con amor perfecto, y no te exigirán pasar un solo momento más de dificultad que los indispensables para tu beneficio o el de tus seres queridos”.[234] Tal vez desee leer el discurso de conferencia del élder Scott titulado “La confianza en el Señor” (*Liahona*, enero de 1996, pág. 18).

El élder Scott también dijo, “El Señor tiene un interés particular en tu desarrollo y tu progreso, el cual se acelera si le permites a Él que te dirija a través de las experiencias de aprendizaje que se presenten, ya sea que te gusten o no. Cuando confías en el Señor, cuando te dispones a concentrar mente y corazón en Su voluntad,

cuando le pides que el Espíritu te guíe para hacer Su voluntad, tienes asegurada la mayor felicidad a lo largo de la jornada y el logro más satisfactorio de esta experiencia terrenal. Si cuestionas todo lo que se te pida hacer o te rebelas ante todo problema, harás que le sea más difícil al Señor bendecirte".[235]

Aceptar que la vida es difícil

M. Scott Peck empieza su libro *The Road Less Traveled (El camino menos transitado)* con el siguiente pensamiento: "La vida es difícil. Esta es una gran verdad, una de las verdades más grandes. Es una gran verdad porque una vez que vemos esta verdad, la trascendemos. Una vez que sabemos con certeza que la vida es difícil—una vez que en verdad la comprendemos y la aceptamos—entonces ya no es difícil. Porque una vez que se ha aceptado, el hecho de que la vida es difícil ya no importa. Muchos no perciben la verdad que la vida es difícil. En su lugar, se quejan más o menos incesantemente, ruidosamente o suavemente, sobre la grandeza de sus problemas, sus cargas y sus dificultades como si la vida fuera fácil, como si la vida *debiera* ser fácil".[236]

El Dr. Peck explica, "Es en este proceso de enfrentar y resolver problemas que la vida tiene su significado. Los problemas son la línea que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso. Los problemas requieren de nuestro valor y nuestra sabiduría; de hecho, ellos son los que crean nuestro valor y nuestra sabiduría. Es a causa de los problemas solamente que crecemos mental y espiritualmente".[237]

Recordar que todos tenemos retos

Cuando tomamos en cuenta los retos que otras personas tienen, los nuestros tal vez no parezcan tan difíciles. Conozco a un hombre que quedó ciego de los dos ojos a los pocos meses de haber nacido. Él podría dejar que esta incapacidad arruinara su vida, pero en su lugar refinó su oído y llegó a ser un gran concertista. Él ha desarrollado la habilidad de recrear en el piano cualquier música que escucha. Ya que no puede leer las escrituras, pudo haberse quedado

espiritualmente dormido. Pero en su lugar, desarrolló una sensibilidad espiritual escuchando incesantemente las escrituras grabadas en audiocassettes.

Un colega mío tiene a una niña minusválida que necesita cuidados especiales. Tiene que levantarla de la cama, alimentarla y cambiarle el pañal. Actualmente tiene 17 años y ha crecido tanto que su mamá no la puede levantar más, por lo que tiene que esperar a que su esposo llegue a casa para ayudarla. Su hija requiere terapia física, sillas especiales y medicamentos diariamente. Mientras mi amigo hace su trabajo diario, raramente pienso en la energía emocional extra que deja en casa al ayudar con la situación de su hija. Algunas veces está fatigado debido a las desveladas y a la presión económica, pero de alguna manera encuentra la fuerza para seguir adelante. Lo hace porque la ama. Y no se queja de las inconveniencias o del dinero extra que se requiere, dinero que de otra manera podría gastar en sus otros hijos o en cosas para él mismo. No estoy seguro que mis pruebas con sentimientos homosexuales sean emocionalmente más agobiantes que las pruebas que él pasa. Cuando hablo con padres de niños descapacitados, ellos siempre dicen que su capacidad para amar se ha aumentado y han sido bendecidos de muchas maneras. Con frecuencia ellos son los que han podido desarrollar fuertes rasgos de carácter en sensibilidad, integridad y perseverancia que tal vez no hubieran desarrollado si no hubiesen tenido esas pruebas. Todos necesitamos usar las pruebas que tenemos para nuestra ventaja.

Conozco a otra mujer que batalló duramente con el cáncer.[238] Aun cuando soportó dolor y frustración que pocas personas entendían, permaneció alegre y optimista. Perdió su cabello debido a los tratamientos radiactivos y después de una cirugía en su columna vertebral tuvo que usar un corsé metálico alrededor de su cabeza y pecho para inmovilizar su cabeza. Aun cuando se sentía muy apenada por su aspecto, asistía a las reuniones de la iglesia y sonreía, tratando de animar a los demás. Escribió su propio obituario, el cual, en parte, decía “Hoy a la temprana edad de 33 años he dejado esta existencia mortal para ir a una esfera más santa. Yo nací…de buenos padres…que me enseñaron a vivir bien la

vida….Tenemos a tres hijos hermosos a quienes extrañaré. A la temprana edad de 29, conocí algo llamado cáncer. El cáncer fue mi gran adversario, pero he aprendido que en esta vida nuestros enemigos pueden convertirse en nuestros mejores amigos; el secreto está en aprender lo que se debe hacer con el conflicto". Ella vino a la tierra y sufrió, y por medio de ello aprendió un poco más sobre su naturaleza. Un misterio importante de la vida es descubrir quiénes somos, quién es Dios, y un poco sobre nuestra relación con Él. Es importante saber en nuestros corazones quiénes somos en realidad.

Permitir que la adversidad lo fortalezca

La adversidad afecta a las personas de diferentes maneras. Para algunos, llega a ser un reto que debe vencerse, para otros es un pretexto para fallar. Harold Kushner observó, "Tal vez nunca comprendamos por qué sufrimos ni podremos controlar las fuerzas que causan nuestro sufrimiento, pero bien podemos controlar qué hacemos ante el sufrimiento y qué tipo de personas llegamos a ser debido a ello. El dolor amarga y vuelve envidiosas a algunas personas. A otras las vuelve sensibles y compasivas. Es el resultado, no la causa, del dolor lo que hace que algunas experiencias dolorosas sean significativas y otras vacías y destructivas".[239]

Cuando usted enfrenta los desafíos, acérquese más a Dios, aún si las condiciones no se resuelven como usted lo desea. Dean Conlee dijo, "Oramos fervorosa y emocionalmente al Señor para que nos fortalezca y nos redima, que nos prepare el camino para perseverar, aún para que aleje de nosotros la amarga copa si es su voluntad, y luego dejamos todas esas cosas en sus manos y creemos que nuestras oraciones fueron escuchadas, y es entonces que el peso del momento se lo transferimos a Él. Tengo un testimonio fuerte de que el Señor acepta nuestro esfuerzo y nos bendice con fuerza y valor y esperanza para continuar la lucha".[240]

Dado que usted tiene que soportar la adversidad, ¿lo hará bajo el peso de la amargura o a través de la libertad que da el perdón? Cuando aparece el dolor en su vida, usted puede guardarlo dentro de sí y amargarse por ello, o puede escoger afligirse, permitir que las emociones broten, sentir el dolor y luego dejárselo al Señor.

Permitir que Dios lleve su carga

Cuando Alma y su pueblo cayeron bajo la opresión de los Lamanitas, ellos clamaron "fervorosamente a Dios" para que los liberara. El Señor no los liberó de la persecución, pero les prometió ayudarles con sus cargas. "Y aconteció que la voz del Señor vino a ellos en sus aflicciones, diciendo: Alzad vuestras cabezas y animaos, pues sé del convenio que habéis hecho conmigo; y yo haré convenio con mi pueblo y lo libraré del cautiverio. Y también aliviaré las cargas que pongan sobre vuestros hombros, de manera que no podréis sentirlas sobre vuestras espaldas, mientras estéis en servidumbre; y esto haré yo para que me seáis testigos en lo futuro, y para que sepáis de seguro que yo, el Señor Dios, visito a mi pueblo en sus aflicciones. Y aconteció que las cargas que se imponían sobre Alma y sus hermanos fueron aliviadas; sí, el Señor los fortaleció de modo que pudieron soportar sus cargas con facilidad, y se sometieron alegre y pacientemente a toda la voluntad del Señor" (Mosíah 24:13–15).

Dios puede aliviar sus cargas y hacerlas ligeras. Cuando usted se vuelve a Dios, no solamente encontrará el alivio que busca, sino que al hacerlo gana un mayor testimonio de la realidad del Salvador y la expiación. En las palabras de Dean Conlee, "Este es el mayor propósito de las pruebas en el plan de Dios: traer a sus hijos al conocimiento de Él y de Su Hijo".[241]

No esperar soluciones rápidas

Vivimos en un día de gratificación instantánea. Queremos comida rápida y soluciones instantáneas a nuestros problemas. Si no podemos solucionar un problema en cuestión de minutos o días, nos sentimos frustrados. También pensamos que debemos sentirnos emocionalmente cómodos de forma instantánea. El presidente Boyd K. Packer dijo, "la vida nos present[a] un desafío constante; es normal sufrir algo de ansiedad, depresión, desilusión, e incluso, algunos fracasos". Él agregó, "Existe un propósito para nuestra lucha en la vida".[242]

No esperar perfección de inmediato en todas las cosas

Por alguna razón, mucha gente en la Iglesia piensa que necesita ser perfecto ya. Mientras que la perfección es nuestra meta final, necesitamos darnos cuenta que en la vida solamente somos perfectos en algunas cosas. Puede ser que paguemos nuestro diezmo perfectamente o evitemos las drogas y el alcohol perfectamente. Pero cuando esperamos perfección en todos los aspectos de nuestras vidas, sólo buscamos frustración. Sentimos que somos ignorantes cuando alguien habla acerca de un tema del que no conocemos. Nos juzgamos a nosotros mismos como demasiado gordos, demasiado flacos, muy pequeños o demasiado altos. Necesitamos dejar de creer que somos unos fracasados si no alcanzamos un 100% todo el tiempo. Los errores son comprensibles mientras aprendamos de ellos y seamos mejores la siguiente ocasión. Aún los mejores entre nosotros cometeremos los mismos errores muchas veces. Continúe aprendiendo, creciendo y progresando hacia su meta. La gente lo aceptará y lo amará aun cuando tenga fallas. Toda la gente tiene fallas.

Mantener el balance

Aprenda a mantener las cosas balanceadas. Cuando se le pide preparar un postre para una cena en el barrio, podría tomarse medio día tratando de hacerlo a la perfección, pero necesita evaluar si vale la pena hacerlo, considerando sus otras responsabilidades, y tomarse el tiempo apropiado. Cuando construí una cabaña en mi patio, tuve que evaluar qué tanto tiempo valdría la pena tomarme, y luego la construí al nivel de perfección correspondiente. Aprenda a balancear su tiempo y sus energías entre las muchas cosas que son importantes.

Saber que hay un tiempo para todo

Cuando yo estaba en la escuela secundaria, mi padre y yo nos involucrábamos en la genealogía, y en ocasiones pasábamos hasta

15 horas a la semana haciéndola. Un año enviamos miles de nombres para hacer la obra en el templo. En este punto de mi vida, no puedo pasar tanto tiempo haciendo trabajo de historia familiar, debido a que tengo que trabajar y criar a mi familia. Necesito ir al templo tan frecuentemente como me sea posible. Sin embargo, no debo esperar ir tan frecuentemente como mi padre que está jubilado y hace de 10 a 15 sesiones en una semana. Espero asistir más al templo cuando me jubile, pero no me voy a castigar ahora porque no puedo ir con la frecuencia como me gustaría. Usualmente nos juzgamos a nosotros mismos de forma severa. Tal vez cuando se haya dicho y hecho, Dios no nos castigue tanto por lo que no hicimos, sino que nos bendecirá por lo que sí hicimos.

Sacar provecho a su situación

La gente que tiene éxito en la vida no pierde el tiempo buscando las circunstancias correctas. Ellos *hacen* las circunstancias correctas. Tome los retos que le han sido dados, y utilícelos a su favor. Siempre es demasiado pronto para darse por vencido, pero nunca demasiado tarde para seguir luchando. Puede quejarse y ahogarse en sus problemas, o puede tomar lo mejor de la situación y escoger crecer por medio de sus problemas.

Reconocer que la felicidad brota desde adentro

Nosotros generamos nuestra propia felicidad, así como generamos nuestra propia infelicidad. Mucha gente dice cosas como, “Todo estaría bien si no tuviera que trabajar tanto tiempo”, “Si mi jefe me permitiera…”, o “Si mis hijos me mostrarían más respeto…”. Tendemos a culpar a alguien o a algo por nuestra infelicidad. La verdad es que la infelicidad se genera internamente. Aun cuando la vida puede ser cruel, las relaciones pueden fallar, y las familias pueden entrar en crisis, sigue siendo *usted* quien decide cómo reaccionar. Esto no quiere decir que usted debe estar feliz ante una crisis, porque hay infelicidad legítima en ocasiones. Pero existe un momento para decir “basta” y seguir viviendo. De esto trata el arrepentimiento. Enfóquese en lo que se puede cambiar y no en lo

malo que es la situación. Todos pensamos que la estamos pasando peor que los demás. Pero si todos pudieran tomar sus problemas y ponerlos en una bolsa y colocarlos sobre la mesa, y pudiéramos escoger la bolsa que quisiéramos, probablemente escogeríamos la nuestra otra vez.

Reconocer que hay más bien que mal

Dios ha creado un mundo en donde hay muchas más cosas buenas que malas. Harold Kushner explicó, "Sentimos que los desastres de la vida son perturbadores no solamente porque son dolorosos sino porque son excepcionales. La mayoría de personas despierta la mayoría de las veces sintiéndose bien. La mayoría de las enfermedades son curables. La mayoría de los aviones despegan y aterrizan a salvo. La mayoría de las veces, cuando nuestros hijos salen a jugar, regresan a casa a salvo. El accidente, el robo, el tumor inoperable, ésas son excepciones que hacen fragmentos una vida, pero son excepciones muy raras. Cuando usted ha sido lastimado por la vida, tal vez le sea difícil recordar todo esto. Cuando está cerca de un objeto muy grande, todo lo que puede ver es el objeto. Solamente haciéndose para atrás podrá ver el resto del escenario a su alrededor. Cuando estamos anonadados por una tragedia, solamente vemos y sentimos la tragedia. Solamente el tiempo y la distancia lograrán que veamos la tragedia en el contexto de toda una vida y todo un mundo".[243]

Servir a otros

Nos curamos del dolor cuando nos extendemos para ayudar a otros. El servicio a otros es la gran panacea. Harold Kushner escribe acerca del viejo cuento chino de la mujer cuyo hijo único murió. "En medio de su dolor", escribe, "ella se dirigió al sabio, y le dijo, '¿Qué oraciones, qué encantamientos mágicos tiene que puedan volver a la vida a mi hijo'? En lugar de despedirla o de persuadirla, él le dijo, 'Tráeme una semilla de mostaza de un hogar en donde no hayan conocido la pena. La usaremos para alejar de tu vida el dolor'. La mujer salió de inmediato en busca de la semilla de mostaza

mágica. Llegó primero a una gran mansión, tocó a la puerta y dijo, 'Estoy buscando un hogar que nunca haya conocido el dolor. ¿Es este el lugar? Es muy importante para mí'. Le contestaron, 'Ciertamente vino al lugar equivocado' y empezaron a describirle todas las cosas trágicas que recientemente habían pasado. La mujer se dijo a sí misma, '¿Quién mejor que yo, que soy tan desafortunada, para ayudar a estos pobres'? Y se quedó a consolarlos y después siguió en su búsqueda de un hogar que nunca hubiera conocido el dolor. Pero dondequiera que ella iba, en chozas o palacios, escuchaba una y otra vez historias de tristeza e infortunio. Finalmente, estaba tan involucrada ministrando a otros en sus pesares que se le olvidó totalmente su búsqueda de la semilla de mostaza mágica, sin darse cuenta que de hecho había borrado el dolor de su vida".[244]

Vencer el desánimo

Lea la siguiente historia acerca del inventor Thomas Edison y ponga atención a su actitud durante un período de pruebas que enfrentó. "Thomas Edison dedicó 10 años y todo su dinero al desarrollo de una pila alcalina de níquel en una época cuando estaba sin un céntimo….Cierta noche el terrible grito de '¡Incendio'! hizo eco en la planta de películas. Los químicos se incendiaron por combustión espontánea. En unos momentos todos los compuestos de empaque, el celuloide para discos, películas y otros artículos inflamables habían desaparecido en un tris. Los bomberos de ocho ciudades llegaron, pero el calor era tan intenso y la presión del agua tan baja que las mangueras contra incendio no sirvieron. Edison tenía 67 años—no tenía edad para empezar un nuevo negocio. Su hija estaba frenética, preguntándose si él estaría a salvo, si su ánimo estaba mal, de qué manera enfrentaría una crisis como esa a su edad. Lo vio correr hacia donde ella se encontraba. Preguntó, '¿Dónde está tu mamá? Tráela. Dile que traiga a sus amigos. Nunca volverán a ver un incendio como este mientras viva'. A las 5:30 de la siguiente mañana, con el incendio bajo control, llamó a sus empleados y les dijo, 'Volveremos a construir'. A un hombre le dijo que rentara todos los talleres en el área, a otro que obtuviera una

grúa en la Erie Railroad Company. Luego, como si lo pensara bien, añadió, ‘Oh, ahora que recuerdo, ¿alguien sabe donde podemos conseguir dinero’?”[245] En realidad todo lo que ahora reconocemos como contribuciones de Thomas Edison apareció después del desastre. Algunos de sus inventos más famosos son la bombilla eléctrica, el fonógrafo, el kinetoscopio, el contador eléctrico de votos y el mimeógrafo. ¿Qué tan diferente sería el mundo actual si el Sr. Edison se hubiera descorazonado y dado por vencido?

Otros antes que usted han sabido lo que es el desánimo y lo han vencido. Noé se sintió descorazonado cuando todos estuvieron en su contra, pero siguió adelante y construyó el arca. Moisés al principio se resistió a seguir su destino, diciendo que era tardo en el habla, pero obtuvo valor y sacó a los hijos de Israel del cautiverio. Al presidente Spencer W. Kimball le era difícil hablar, y aún así viajó alrededor del mundo llevando los potentes mensajes que aún hoy citamos. Job experimentó grandes tribulaciones. Perdió a su familia, su salud y su riqueza, y aún así nunca maldijo a Dios. Aun cuando Pablo sufrió mucho, escuchemos su actitud positiva cuando expresó lo siguiente en su segunda epístola a los Corintios: “que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos” (2 Corintios 4:8–9).

Cuando se sienta descorazonado, admita su debilidad ante el Señor y trabaje de manera positiva para resolver el problema. Las siguientes escrituras le pueden dar ánimo: Alma 26:27; Josué 1:9; Proverbios 3:5–6; Romanos 5: 3–5; DyC 121:7–8; DyC 61: 36; 2 Nefi 4:30.

Aceptar la adversidad

Finalmente, tendrá que aceptar el hecho que siempre habrá adversidad. Recuerde que no está solo en esto. Acepte la realidad de la expiación y su poder para compensar los efectos de la injusticia. Esta aceptación puede llegar en una silenciosa habitación, una vez que usted haya pensado y meditado, y se haya enojado, y haya orado y suplicado, y finalmente, haya quedado en paz consigo mismo. Recuerde que algo dentro de usted, que es antiguo y sabio, sabe lo

que se tiene que hacer. Es una combinación de la Luz de Cristo, el Espíritu Santo y su propio y eterno espíritu. Es la parte eterna de usted. Confíe en ella. Usted es más fuerte de lo que se imagina.

"Sino que tengáis paciencia y soportéis esas congojas, con una firme esperanza de que algún día descansaréis de todas vuestras aflicciones" (Alma 34:41). Confíe en la grandeza de Dios y crea que "él consagrará tus aflicciones para tu provecho" (2 Nefi 2:2).

El obispo Richard C. Edgley dijo, "Para aquellos que son fieles, las pruebas y las adversidades normales de la vida no tienen que convertirse en enemigas de la fe. Si bien no deseamos pasar por esas dificultades y por esos obstáculos, los aceptamos y moldeamos nuestra vida y nuestra fe de acuerdo con las enseñanzas que provienen de ellos. Los fieles nos valemos de los obstáculos que vencemos en la vida para acercarnos más a nuestro Padre Celestial y hacemos que éstos nos ayuden a desarrollar un espíritu de humildad y de sumisión y nos permitan apreciar y estar agradecidos por esas bendiciones que provienen de un Padre amoroso. En resumen, por medio de esas experiencias nos es posible aumentar nuestra fe; y con frecuencia lo hacemos. Los fieles no oran pidiendo que se les exonere de las dificultades de la vida, sino que lo hacen para obtener la fortaleza necesaria para superarlas".[246]

Conclusión

En el evangelio de Jesucristo podemos encontrar solaz al enfrentar la adversidad. Recuerde que los frutos de una vida recta son espirituales, no materiales. Lowell Bennion escribió, "El evangelio de Jesús no nos habilita para escapar de la tribulación, sino que fortalece al espíritu del hombre para que la acepte y la enfrente cuando ésta llegue….La vida que está basada en el evangelio puede perseverar con paciencia, enfrentar la adversidad con esperanza, puede soportar la maldad con perdón, puede recompensar el odio con amor, y puede encarar la muerte con ecuanimidad. La persona religiosa no puede encontrarse en ninguna circunstancia…en la cual su religión no sea una fuente de fortaleza para él. En la debilidad, él sabe en dónde buscar fortaleza; en la fortaleza, permanece humilde; en la pobreza, sabe en qué consisten

sus riquezas; en la riqueza, recuerda a sus hermanos con misericordia; en la salud, es agradecido; en la enfermedad, pone en práctica su fe”.[247]

Para cada uno de nosotros hay esperanza, debido a que sabemos quiénes somos, quién es Dios y quienes somos juntos. No ore pidiendo a Dios que libre su vida de problemas; ore pidiendo la esperanza, la fuerza y el valor para soportarlos. La adversidad puede bendecir nuestras vidas si la dejamos purificarnos y enseñarnos.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó, “¿Es que no podemos ver la sabiduría de Dios al darnos pruebas a las cuales sobreponernos, responsabilidades que podamos cumplir, trabajo que vigorice nuestros músculos y penas que pongan a prueba nuestras almas? ¿No se nos expone a las tentaciones para probar nuestra fortaleza, a la enfermedad para probar nuestra paciencia, y a la muerte para que podamos ser un día inmortalizados y glorificados? Si todos los enfermos por quienes oramos fueran sanados, y todos los justos protegidos, y si todos los pecadores fueran destruidos, se anularía así todo el programa de nuestro Padre y se daría fin al principio más básico del evangelio, el libre albedrío, y nadie tendría que vivir por la fe”.[248]

Lectura recomendada

The Road Less Traveled (El camino menos transitado) por M. Scott Peck, M..D.

When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas) por Harold Kushner. (Aun cuando el autor no cree en la omnipotencia de Dios, su consejo sobre cómo enfrentar la tragedia y el dolor personal nos hace reflexionar y es útil.)

When All You’ve Ever Wanted Isn’t Enough (Cuando no basta todo lo que ha deseado) por Harold Kushner.

If the Gospel Is True, Why Do I Hurt So Much?: Help for Dysfunctional Latter-day Saint Families (Si es verdad el

evangelio,¿por qué me duele tanto?: Ayuda para familias no funcionales Santos de los Últimos Días) por Carroll Hofeling Morris.

CAPÍTULO 18

La identidad gay y el movimiento por los derechos gay

Además de la batalla personal interna de su amigo, existen otros retos externos que pueden dificultar más la resolución de sus problemas homosexuales. Este capítulo explica que si una persona ha desarrollado una identidad gay y se ha asimilado a una comunidad gay muy unida, le puede ser difícil dejarla atrás. El capítulo trata los orígenes y objetivos del movimiento por los derechos de los gay, incluyendo sus esfuerzos por normalizar la homosexualidad y limitar las opciones disponibles para aquellos que desean resolver sus problemas homosexuales.

El desarrollo de una identidad gay

El conflicto personal con los sentimientos homosexuales crea una batalla interna difícil. Después de años de tratar de encontrar respuestas y de no tener éxito al tratar de cambiar sus sentimientos, algunas personas se convencen que sus sentimientos homosexuales son innatos y que no pueden cambiarse, y ellos aceptan una identidad gay, la cual finalmente acaba la batalla interna que les ha causado tanta frustración y dolor. La aceptación de una identidad gay tiene efectos de largo alcance, ya que el ser gay incluye no solamente sentimientos personales, sino que también describe una identidad social y política. A medida que se asocian con otras personas gay, encuentran gran aceptación y sienten—tal vez por primera vez en su vida—que es a donde pertenecen. Dado que con frecuencia sienten que el mundo los ha abandonado o se sienten rechazados por el mundo, buscan apoyo entre sí. Ahí se sienten a salvo, a gusto, y como si estuvieran en casa.

La cultura gay

Las ciudades grandes tienen diferentes áreas donde las personas gay tienden a vivir o congregarse para divertirse. Las personas

identificadas con los gay con frecuencia se mudan a las ciudades grandes donde pueden encontrar una comunidad gay más grande. Los profesionales gay y los negocios propiedad de una persona gay se hacen presentes al mostrar banderas con los colores del arco iris y al anunciar sus servicios en las páginas amarillas gay que se publican en muchas ciudades. Tienden a confiar y dar preferencia los unos a los otros en sus tratos tanto personales como de negocios. Mientras que este tipo de confianza y unidad es aparente en la comunidad gay, no es única. Supongamos que usted está viajando en un país extranjero y se siente ajeno a la cultura y frustrado porque no comprende su idioma. Entonces usted se da cuenta de alguien que está sentado en una banca leyendo el Libro de Mormón. Aun cuando no entiende las palabras en la cubierta del libro, lo reconoce como el Libro de Mormón y súbitamente se siente relacionado con esa persona y siente confianza y el deseo de conocerlo. De hecho, siente que de alguna manera ya lo conocía y que puede confiar en él. Siente que se le puede acercar con confianza, y que él lo podrá ayudar y guiar. Si él lo invitara a su casa a cenar, aceptaría la invitación. De la misma manera, muchas personas gay sienten buena voluntad y confían en tener tratos entre sí. Se sienten a gusto en la comunidad gay debido a que sienten la aceptación que nunca sintieron en su familia, en su barrio, con sus amigos o con sus compañeros de clase. Si busca en el directorio telefónico o en un periódico gay en cualquier ciudad grande o mediana, encontrará docenas de organizaciones políticas y sociales, todo desde los Demócratas Gay y Lesbianas hasta los Veteranos Bi-sexuales y la Asociación Gay de Rodeo.

Si su amigo ha vivido como parte de una comunidad gay, tal vez tenga algunos retos adicionales en su estilo de vida que tenga que vencer además de los problemas homosexuales en sí. Si su sistema de apoyo emocional está atado a una comunidad y a amigos gay, podrá tener que mudarse y encontrar a nuevos amigos que le apoyen a través del proceso difícil de resolver sus problemas homosexuales. Dado que muy pocos hombres tienen la fuerza de voluntad para mudarse y dejar atrás a sus amigos, se impedirán antes que empiecen realmente a enfrentar sus problemas homosexuales.

Debido a los valores que abraza la comunidad gay, tal vez se haya dado por vencido en el evangelio y ante la esperanza de casarse y tener a una familia propia, lo cual puede ya no ser importante para él. Sin estos motivadores, pocos hombres tienen el incentivo de llevar a cabo cambios tan difíciles en su vida.

La situación de la gente gay

La mayoría de las personas que han aceptado una identidad gay sienten que la vida los ha tratado injustamente. Ellos no escogieron sentirse atraídos por personas del mismo sexo. Tal vez ya intentaron todo lo que pudieron para deshacerse de estos sentimientos no deseados, pero los sentimientos persisten. Y aun cuando ellos saben que los sentimientos son incorrectos y no están en armonía con el evangelio, la única paz que pueden encontrar está en aceptar sus sentimientos, y de esta manera los sentimientos se convierten en lo más importante y aprenden a vivir con ellos.

Las personas gay y lesbianas sufren, con frecuencia injustamente. Además de sus difíciles luchas internas, también tienen que tratar con la ignorancia y prejuicio de otros. En lugar de recibir amor y apoyo de su familia, con frecuencia son aislados. En lugar de involucrarlos en los grupos de apoyo religiosos, se encuentran a sí mismos fuera de ellos debido a que aún los buenos cristianos con frecuencia no saben cómo reaccionar ante alguien que siente atracción homosexual.

Las personas gay con frecuencia son desechados por sus arrendadores, desempleados por sus patrones y hasta enfrentan violentos ataques físicos. Los crímenes de odio van en aumento y algunas personas usan el SIDA como pretexto para mostrar su odio[249] Menos del 2% de la población gay sobrevive a los 65 años de edad. Son 116 veces más factibles de ser asesinados y 24 veces más factibles de cometer suicidio que las personas promedio.[250] Es un estilo de vida difícil en donde el SIDA y otros factores causan sufrimiento y muerte prematura.[251] La ira colectiva por el maltrato y la frustración y el desánimo ocasionado por sus luchas internas son fuerzas poderosas atrás del movimiento por los derechos gay.

El élder Dallin H. Oaks escribió lo siguiente en la revista

Liahona: "Obviamente, nuestras doctrinas censuran a aquellos que cometen actos de violencia, físicos o verbales, en contra de aquellas personas que se piensan que participan en un comportamiento homosexual o lesbiano. Debemos brindar compasión a las personas que padezcan enfermedades, incluso a las que estén infectadas con el VIH o que estén enfermas de SIDA (ya sea que la hayan contraído o no a través de relaciones sexuales). A esas personas les debemos extender la invitación a participar en las actividades de la Iglesia".[252]

El comienzo del movimiento por los derechos gay

Finalmente las personas gay se hartaron de ser maltratadas y empezaron a defenderse. En la década de los 60 simplemente deseaban que el público los dejara en paz. No querían apodos y no deseaban ser arrestados por asistir a los bares gay. Cuando el diálogo y la razón no les dio resultado, empezaron a formar organizaciones y a desarrollar estrategias de protesta. Siguiendo las estrategias de protesta social de la época, convirtieron el asunto social en asunto político. Aun cuando el comportamiento homosexual es tan antiguo como la historia, no había hasta entonces una identidad social basada enteramente en el comportamiento sexual. La estrategia pro gay fue de tomar la definición de comportamiento y extenderla para que llegara a ser una definición de una clase de gente. (Algunos dicen que los antiguos griegos tenían una cultura gay. Y aun cuando es verdad que tenían un concepto de la vida más naturalista, incluyendo la homosexualidad, no había una identidad gay. De hecho, el idioma griego no tiene una palabra que signifique "gay".[253] El concepto de "persona homosexual" se creó en el siglo XIX.[254] Aun cuando el comportamiento homosexual ciertamente se practicaba antes de esa época, se vio como algo que uno hacía, y no lo que uno era.)

El parteaguas del movimiento por los derechos gay en los Estados Unidos ocurrió en 1969 en un bar gay llamado Stonewall Inn en Greenwich Village en la ciudad de Nueva York, donde los clientes gay se enfrentaron con la policía en escaramuzas que continuaron de manera esporádica durante dos días. El levantamiento Stonewall es conmemorado en junio cada año en

muchas ciudades grandes del mundo entero con desfiles y otras actividades.

Al paso de los años, se han formado organizaciones para apoyar varias causas gay. Muchas son bien intencionadas y otras se exceden. Cierto número de organizaciones bien fundadas y con mucho dinero tratan de moldear la opinión pública a favor de la homosexualidad para hacerla ver como una alternativa sexual normal. En 1997, más de $75 millones de dólares se donaron a estas organizaciones.[255] Para el año fiscal 1997, la National Gay and Lesbian Task Force (Destacamento Nacional Gay y Lesbiano) tuvo un presupuesto de $2.3 millones de dólares y el Lambda Legal Defense and Educational Fund (Fondo Lambda de Defensa Legal y de Educación) tuvo un presupuesto de $3.1 millones de dólares.[256] Estos importantes recursos son recabados para alcanzar múltiples objetivos discretos y preocupantes, tales como los que se dan a continuación.

Los aspectos políticos

Los activistas gay convierten los asuntos sociales y culturales en asuntos políticos, y por diversos medios tratan de alcanzar el estado de minoría. Se definen a sí mismos como una clase de gente, una minoría oprimida que lucha por sus derechos civiles. Confunden el *ser gay* con los *derechos gay* de manera que aquellos que se oponen a los derechos gay se ven como fanáticos intolerantes que odian a las personas gay. Este enfoque de derechos civiles asume el sentimiento que despierta un movimiento de igualdad de raza y da a toda la comunidad gay un poder tremendo. Ellos apoyan a los candidatos políticos gay o pro gay para introducir las leyes que les ayudarán a lograr que su causa siga adelante.

Usted tiene el derecho de hacer saber a sus legisladores su posición en cuanto a asuntos sociales y emitir un voto sobre los plebiscitos que se presenten. Vote por aquellos representantes que sostienen las normas en las que usted cree. La National Association of Research and Therapy of Homosexuality (NARTH) (Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad) o el Lambda Report (Informe Lambda) lo pueden mantener informado

de los asuntos de la actualidad. (Véase la sección de organizaciones en este libro.)

Los aspectos legales

Al buscar la protección para los derechos gay, los activistas se enfocan en los juzgados—no en los escrutinios. En lugar de permitir que los votantes decidan si se debe legitimizar el matrimonio gay, ellos buscan tener jueces que dicten que la sociedad tendrá matrimonios gay—ya sea que la sociedad lo desee o no. Ellos han obtenido muchos cambios por medios no democráticos ni políticos. Los "derechos gay" se han creado por jueces estatales y federales aun cuando no haya nada en el texto o en la redacción o en la estructura de la Constitución de los Estados Unidos que sugiera un derecho de expresión sexual—derecho fundamental o constitucional (ya sea que esa expresión sea heterosexual u homosexual).

Véase la sección de organizaciones en este libro para mayor información sobre cómo ponerse en contacto con organizaciones que estén tratando estos asuntos.

Los aspectos sociales

Las metas pro gay buscan no solamente el derecho a practicar y celebrar abiertamente la homosexualidad, sino que buscan la aprobación de la sociedad. Aun cuando las parejas gay ya reciben algunos beneficios del matrimonio por medio de leyes sobre asociación doméstica, los activistas buscan legalizar el matrimonio homosexual y redefinir el concepto tradicional de la familia. Buscan la manera de lograr una custodia favorable de los hijos y derechos de visita lo mismo que el derecho de adoptar a hijos. Promueven el relativismo moral, diciendo que en efecto, "puede ser incorrecto para usted, pero no para mí". También buscan una redefinición de género, con la meta de dar a los humanos cinco géneros de dónde escoger en lugar de dos. Con tal libertad de preferencias tradicionales, una persona puede decidir si desea ser varón, mujer, homosexual, lesbiana o transgenérico.[257] (Estos conceptos ya se enseñan en muchos programas de estudio de mujeres en las

universidades.)

Estos esfuerzos representan una amenaza grave para los valores de la familia tradicional. El presidente Boyd K. Packer habló acerca de este peligro en un discurso en la conferencia general en octubre de 1990.[258] En 1994, la Primera Presidencia envió una carta en que declararon, "Los principios del evangelio y las sagradas responsabilidades que se nos han dado hacen necesario que La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días se oponga a cualquier tentativa de legalizar el casamiento entre personas del mismo sexo".[259] Apoye los valores de la familia tradicional y los papeles divinamente otorgados de hombre y mujer. Véase la sección de organizaciones de este libro para obtener mayor información sobre organizaciones que apoyan a las familias.

Los aspectos educativos

El activismo gay presiona por un aumento de maestros y consejeros gay y pro gay en las escuelas, los cuales están en posición de influir en los valores de los niños. Con frecuencia los jóvenes se sienten confundidos acerca de la sexualidad durante sus años de adolescencia, y los intentos de un consejero gay para ayudarlos a aceptar su "identidad gay" pueden aumentar su confusión y llevarlos por el camino equivocado. El Proyecto 10 es un programa de asesoría pro gay en el distrito escolar unificado de Los Angeles que ayuda a los adolescentes a aceptar su identidad gay, lesbiana o bisexual. El programa usa exclusivamente consejeros identificados como gay y literatura sexualmente explícita con los estudiantes en general en una búsqueda agresiva de ese mítico 10% de los estudiantes que son homosexuales. En las escuelas de Nueva York, a los niños de primer grado se les requiere leer libros tales como *Heather Has Two Mommies (Heather tiene dos mamás)* y *Daddy's Roommate (El compañero de cuarto de papá)* para combatir los valores tradicionales que se les enseña en el hogar. Deborah Glick, lesbiana y asambleísta en el estado de Nueva York, explicó por qué el primer año es la nueva línea frontal del movimiento pro gay: "La mayoría de los padres tienen graves prejuicios e intolerancia que han sido transmitidos por

generaciones…y la verdad es que nosotros como sociedad, si deseamos permanecer libres y justos, debemos buscar un contrabalance a lo que los niños obviamente están aprendiendo en los hogares”.[260] Los programas escolares pro gay promueven la educación sexual que incluye la aceptación de la homosexualidad como un estilo de vida sano y promueven que se exploren sexualidades alternativas. La educación sobre el SIDA es con frecuencia una avenida para adoctrinar en el sentido pro gay. Tales programas enseñan “sexo más seguro” pero raramente enseñan sobre la abstinencia.

Si un adolescente está confundido acerca de la sexualidad o de su identidad de género, es importante que cuente con una persona o grupo digno de confianza con quién hablar. Sin embargo, los consejeros escolares pro gay y los clubes gay raramente son dignos de confianza. Los consejeros, asesores y oradores invitados generalmente no apoyan los valores del evangelio. Típicamente animan a los estudiantes a “salir del clóset” y aceptar una identidad gay en lugar de superarla.

Una respuesta natural a estas situaciones alarmantes puede ser confrontar directamente el movimiento pro gay. Sin embargo, la experiencia muestra que por lo regular es una pérdida de tiempo tratar de discutir con los defensores pro gay en un intento por llegar a un arreglo. Por lo tanto, tal vez desee ser pro activo en lugar de reactivo y trabajar con su director de escuela y mesa directiva en la escuela sobre estos asuntos. Levante quejas formales en contra de aquellos maestros que no apoyan las leyes del gobierno en cuanto a su plan de estudios. Los programas escolares deben ser balanceados y no deben menospreciar los valores tradicionales en cuanto a la sexualidad. La organización Focus on the Family (Enfoque en la Familia) ofrece programas con principios cristianos (véase la sección de organizaciones de este libro).

Los aspectos religiosos

El programa gay apoya la ordenación de ministros homosexuales y una redefinición de la teología para acomodar los estilos de vida homosexuales. Los defensores gay enseñan que la oposición

religiosa a la homosexualidad es fanatismo e intolerancia que se deben evitar. Desafortunadamente, están empezando a establecer un precedente legal para favorecer los derechos gay sobre los derechos religiosos. El siguiente artículo apareció en el ejemplar de abril de 1988 del *Intercessor's for America Newsletter (el Boletín de intercesores para América):* "La corte de apelaciones de Washington, D.C. ha ordenado a la Universidad de Georgetown [una institución católica privada] a que apoye a los grupos homosexuales en el campus. La corte ordenó que la política de Georgetown que niega su apoyo a las organizaciones gay debido a que la práctica homosexual es contraria a la doctrina católica es discriminatoria en la base de orientación sexual y es una violación de la Ley sobre Derechos Humanos del área de Washington, D.C. La corte también declaró que la 'inclinación homosexual no dice nada acerca de las habilidades o compromisos de una persona concernientes a la religión. El interés urgente del gobierno por eliminar la discriminación en contra de los homosexuales pesa más que la libertad de religión'."[261]

La respuesta de algunos cristianos es unirse a cruzadas anti-gay las cuales no hacen nada para reducir la incidencia de la homosexualidad, sino simplemente convence a los gay que no hay lugar para ellos en la religión. Lo más efectivo que usted puede hacer es enseñar a los demás en cuanto a asuntos homosexuales en el contexto apropiado del evangelio. Evergreen Internacional patrocina conferencias educativas y otros programas. Recuerde que la lucha no es contra las personas que experimentan atracciones homosexuales, sino contra la propaganda que se está llevando a cabo.

Los medios de comunicación masiva

El activismo gay busca tiempo y espacio igual en los medios de comunicación públicos y alienta a los escritores y productores para que incluyan más temas gay y presenten una imagen positiva de los mismos. Dado que hay muchos productores y periodistas liberales y pro gay, existe una gran cantidad de exposición de temas gay en los medios de comunicación masiva.

Como ciudadano preocupado, usted puede expresar su opinión ante los dueños y los operadores de los medios de comunicación para fomentar los valores tradicionales orientados a la familia. También puede animar a las bibliotecas locales para que tengan libros que presenten todos los lados del tema de la homosexualidad, incluyendo el hecho que los problemas homosexuales pueden ser resueltos.

La homosexualidad innata

Los defensores gay dicen que la homosexualidad es innata e inmutable. La proposición de que una persona puede cambiar cuestiona el concepto de identidad gay. Además, el reconocer que cualquier persona puede *querer* cambiar es admitir que existen aquellos que creen que es incorrecto y no los hace felices. Los defensores gay pueden hacer grandes esfuerzos para tratar de desmentir a aquellos que dicen haber cambiado. Pueden decir que dichas personas nunca fueron gay en primer lugar o que se les ha lavado el cerebro para creer que pueden vencer la homosexualidad y que algún día se darán cuentan que solamente están reprimiendo su verdadera naturaleza homosexual. Es irónico que los defensores gay no tienen problemas en creer que un hombre heterosexual pueda descubrir su homosexualidad latente, pero no pueden tolerar la idea de que un hombre con deseos homosexuales pueda descubrir su naturaleza heterosexual. Jeffrey Satinover también hizo ver que, "Siempre habrá gente que trate de cambiar pero que no tenga éxito, aún después de muchos años de intentarlo. Tal vez sea comprensible que algunos de ellos se vuelven en fuertes activistas gay y llegan a ser hostiles hacia los ministerios que ellos perciben que les fallaron e incluso les engañaron".[262]

La respuesta conservadora de la sociedad es ignorar los problemas homosexuales y esperar que desaparezcan. Esto deja a los activistas gay como los únicos que hablan del tema, dando imágenes distorsionadas de los problemas y de las soluciones. No tema hablar y decir a otro lo que usted sabe sobre la homosexualidad y sobre los cambios que ha visto efectuarse en las personas que ha conocido.

La normalización de la homosexualidad

La American Psychiatric Association (la Asociación Americana de Psiquiatría), o APA, es la organización que determina para la comunidad profesional lo que es normal y lo que es anormal. Su *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales*), o *DSM*, es un manual muy usado por los especialistas para ayudarlos en el diagnóstico y la clasificación de desórdenes mentales, emocionales y sexuales. La primera edición del *DSM*, publicada en 1952, consideró la homosexualidad como un desorden mental, una forma grave de psicopatología.

En 1968 la comunidad gay había establecido algunas organizaciones y uno de sus primeros objetivos fue la APA. A lo largo de los siguientes años, los manifestantes interrumpieron conferencias de la APA, gritando a los oradores y tomando el control de las reuniones. Después de tres años de convenciones interrumpidas, la APA concedió en permitir que los activistas gay se involucraran en el proceso de decisiones, aun cuando los activistas no fueran profesionales en psiquiatría ni en psicología. Finalmente en 1973, la junta directiva concedió en redefinir enfermedad mental de tal manera que favoreciera la homosexualidad. Previamente, los desórdenes se determinaron como desviaciones de una norma objetiva, pero esta redefinición decía que la norma debía ser más subjetiva, que a las personas no se les debía considerar como que sufren desórdenes si no muestran angustia causada por su condición y si no mostraban un deterioro en su funcionamiento social. Con esta redefinición, la homosexualidad fue eliminada como desorden en el *DSM–III*.

La decisión de la dirección de la APA no se basó en la información y el razonamiento clínico ni representó las opiniones profesionales de aquellos a quienes la APA representa. Las encuestas muestran que una mayoría de los profesionales en salud mental creen que la homosexualidad no es normal.[263] En su libro *Homosexuality and American Psychiatry: The Politics of Diagnosis (La homosexualidad y la psiquiatría americana: La política del diagnóstico)*, Ronald Bayer describe de qué manera se toman las

decisiones clínicas y cuales factores influyen en esa toma de decisiones. Tal norma subjetiva de la normalidad crea un precedente peligroso, debido a que sin una norma objetiva, casi cualquier desviación puede ser considerada normal mientras la persona no esté gravemente perturbada debido a su condición. Por ejemplo, en el *DSM–IV*, uno de los criterios para diagnosticar la pedofilia (un desorden donde los niños son los objetos sexuales preferidos) dice, "Las fantasías, los impulsos sexuales o los comportamientos causan angustia o deterioro social, ocupacional o en otras áreas importantes del funcionamiento, que son significativos de manera clínica".[264] También se hicieron dichos cambios en el criterio para diagnosticar el sadismo y masoquismo sexual, el travestismo, el voyeurismo y el exhibicionismo. En su intento por estar políticamente en lo correcto, la comunidad psiquiátrica ha perdido de vista la línea que separa lo que es normal y lo que es correcto.

Actualmente, un creciente número de profesionales está inconforme con el compromiso político de la APA, y se han formado organizaciones que se oponen a la defensa que hace la APA de los problemas sociales como el aborto, el medio ambiente, la acción afirmativa, los derechos gay, el apoyo a grupos de intereses especiales y otros asuntos irrelevantes a la psicología profesional. (Para mayor información, escriba a Psychologists for a Free APA [Psicólogos a favor de una APA libre], 1807 North Elm #321, Denton, Texas 76201).

La eliminación del *DSM* de la homosexualidad como un desorden también ha tenido un efecto negativo en la investigación clínica en el área de la homosexualidad. Es difícil recibir fondos o reconocimiento para la investigación en un área que no está incluida en el *Manual diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales.* Una de las pocas organizaciones que actualmente está promoviendo la investigación y documentando los éxitos clínicos en tratar la homosexualidad es la National Association for Research and Therapy of Homosexuality (Asociación Nacional para la Investigación y la Terapia de la Homosexualidad). Véase la sección de organizaciones en este libro.

El movimiento para bloquear el acceso al tratamiento

Los activistas gay no buscan solamente declarar que la homosexualidad es normal, sino también quieren bloquear los intentos de una persona para cambiar su homosexualidad. Ellos creen que dichos intentos son solamente manifestaciones de la homofobia interna y la autorenuncia, y que la única respuesta sana a los sentimientos homosexuales es aceptar una identidad gay. Buscan que sea considerada profesionalmente una falta de ética para aquellos terapeutas que quieren ayudar a las personas que desean abandonar la homosexualidad. Aun cuando la homosexualidad ya no está considerada como un desorden, los expertos clínicos que atienden a los que buscan tratamiento para la homosexualidad lo están haciendo dentro de las pautas del *DSM–IV*, sección 302.9, "desórdenes sexuales no especificados" y "angustia marcada y persistente sobre la orientación sexual". Sin embargo, se han presentado propuestas tanto en la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría) y la American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología) para considerar no ético que un terapeuta ofrezca tratamiento a aquellas personas que desean una solución a su angustia sobre deseos homosexuales. A dichos terapeutas, alegan, deberían revocarles su licencia y hacerlos responsables por daños punitivos.

Dado que dichas propuestas están ganando apoyo, es importante tomar medidas pro activas para preservar el derecho de recibir ayuda profesional. Los terapeutas que han visto de qué manera se puede ayudar a personas afectadas con sentimientos homosexuales están organizándose para encontrar la forma de proteger los derechos de los individuos que buscan tratamiento, además los derechos de los terapeutas que los atienden. Para mayor información póngase en contacto con la National Association for Research and Therapy of Homosexuality (Asociación Nacional para la Investigación y la Terapia de la Homosexualidad). Véase la sección de organizaciones en este libro. Aun cuando no se debe forzar a nadie a recibir tratamiento, lo contrario también es cierto de que a nadie se le debe negar el tratamiento si lo desea. Finalmente, es un asunto de libertad personal y autodeterminación.

Los grupos gay militantes

Un pequeño número de grupos de activistas políticos se han convertido en militantes en sus tácticas. Sintiéndose ofendidos y oprimidos, ahora están enojados y pelean con tácticas francamente abiertas. Se ha sabido que han amenazado o han causado daño en propiedades o lastimado físicamente. Aun cuando la mayoría de las personas gay son respetables, ciudadanos, respetuosos de la ley, los militantes captan la atención de los medios y dan la impresión de que las personas gay están al margen de la sociedad, llenando estereotipos incorrectos.

ACT UP es una organización de desobediencia civil dedicada a confrontar los asuntos sobre la discriminación contra las personas infectadas del VIH o con el SIDA. Tiene más de cien sucursales en los Estados Unidos y en otros países. Queer Nation (la Nación "Rara") fue organizada por varios miembros de ACT UP que deseaban enfocar su energía especialmente en los asuntos sobre derechos gay y lesbianos. Según uno de los fundadores del grupo, "Nosotros queríamos llevar a cabo una acción directa, salir a las calles, gritar, llevar a cabo protestas muy claras contra la violencia y la discriminación contra los gay".[265] Dichos grupos van a extremos radicales para ofender al público, tales como poner anuncios pornográficos o escribir "Somos maricones y aquí estamos" en las fachadas de los negocios que ellos consideran que pertenecen a personas homofóbicas. Dado que palabras como "chiflado" y "mariposa" se han usado despectivamente contra personas gay, estos grupos radicales han reclamado las palabras y ahora las usan de manera pro-activa para escandalizar a la gente.

Algunos grupos tienen el propósito de identificar públicamente a personas homosexuales. Han tomado como su causa el identificar a una persona que es gay y forzarlo a salir del clóset informando a sus empleadores, familiares y amigos que es gay. Aun cuando lo hacen en contra de los deseos de la persona, algunas veces arruinando sus carreras y destrozando familias, sienten que beneficia la mayor causa del movimiento gay al mostrar números cada vez mayores de personas gay. El identificar como gay a personas exitosas y

prominentes parece ser que da mayor credibilidad a la causa.

El activismo gay promueve los estereotipos

Cuando tenemos poca experiencia con algo, tendemos a estereotiparla. Aun cuando muchas personas piensan que todos los gay son iguales, la verdad es que la población gay es casi tan heterogénea como la población heterosexual. A menos que una persona sepa que un familiar o un amigo es gay, la única experiencia que puede tener es lo que se ve en los medios. Cuando se ve un desfile gay en una ciudad grande con hombres y mujeres exhibiendo su sexualidad con ropa provocativa y comportándose impúdicamente, sólo se ve los extremos de la población gay. Y cuando la población en general empieza a pensar que todas las personas gay son desenfrenadas e impúdicas, empieza a parecer razonable la prohibición de que las personas gay presten su servicio militar. Un marinero gay vestido de mujer paseándose y coqueteando a los compañeros ciertamente no fortalecería un sentido de unidad en un grupo de combate. Aunque esta obviamente no es una representación justa de la mayoría de las personas gay, es el estereotipo que la gente se forma en su mente cuando ven a los extremistas del movimiento gay en los medios de difusión. No ven al hombre o a la mujer que es un miembro responsable y productivo de la sociedad que solamente pide respeto y derechos razonables. El activismo gay da a las personas gay una reputación que no se merecen.

La homosexualidad latente

A los defensores de los gay les gustaría que usted pensara que hay una homosexualidad latente en todos los hombres, porque da credibilidad a su posición de que la homosexualidad es natural y ocurre en cierto grado con todos. Lo que ellos llaman homosexualidad latente no es otra cosa más que los deseos naturales y correctos por compañía, aceptación y una relación sana. La única cosa potencialmente homosexual es que si esto no se satisface por medio de relaciones sanas, puede llevar a uno a la homosexualidad.

La homofobia

La homofobia se define como un odio irracional o temor ante la homosexualidad. Aun cuando hay casos legítimos de homofobia, el uso del término ha sido ampliado para que tome un significado social y político. Los defensores de los gay lo usan ampliamente para referirse a aquellas personas que son hostiles hacia las personas gay y aún a cualquier persona que difiere con la perspectiva pro gay. Consideran homofóbicos a aquellos que desean resolver sus problemas homosexuales lo mismo que a los terapeutas que tratan de ayudarlos. Algunos activistas tienen una actitud casi neurótica hacia todas las personas heterosexuales, y culpan de todo su sufrimiento en la vida, ya sea social o personal, a la homofobia.

La verdad es que aquellos que son hostiles hacia las personas gay son generalmente *personas con prejuicios*, lo cual significa que tienen una opinión en contra sin fundamento, pero no homofóbicas. Aquellos que están en desacuerdo con la perspectiva gay pueden estarlo legítimamente por *convicción,* lo cual es una creencia muy fuerte. Aquellos que se oponen a la homosexualidad por razones religiosas o morales lo hacen por convicción, no porque sea una fobia o prejuicio.

Lectura recomendada

Unforgiven Sins (Pecados imperdonables) por Joe Dallas. Esta novela trata del movimiento por los derechos gay y enseña lecciones poderosas sobre cómo enfrentar situaciones potencialmente explosivas con sensibilidad y sabiduría.

Homosexuality in America: Exposing the Myths (La homosexualidad en América: Exponiendo los mitos) (American Family Association, P.O. Drawer 2440, Tupelo, Mississippi, 38803). Este folleto de 24 páginas responde a la realidad de la homosexualidad desde la perspectiva de los valores tradicionales de la familia.

Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity

(Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual) por Joe Dallas. El capítulo 16 da una descripción perspicaz del génesis de la ira en el activismo gay.

Testimonios

Mi reto se ha convertido en una bendición

por Tomás Daniels

Todos enfrentamos desafíos en la vida, sin excepción. Aun cuando la naturaleza específica de los retos no necesariamente define quiénes somos, la manera en que respondemos sí lo hace. Cuando damos rienda suelta a los impulsos que vienen con nuestras luchas, aceptamos las consecuencias de una vida fuera de armonía con nuestras creencias personales, y posiblemente con el plan de felicidad que Dios ha creado para nosotros. De la misma manera, cuando enfrentamos el reto y luchamos contra el impulso de olvidar lo que es correcto, somos moldeados y esculpidos por esa lucha. Es casi seguro que no saldremos de esas batallas ilesos, pero seremos más fuertes y tendremos una mejor comprensión de nuestro propósito específico y destino, debido a los rigores de la batalla. Lo más importante es que tendremos una mayor comprensión y humildad por el amor de un Dios que con seguridad es el único camino para salir de muchas de estas luchas.

Uno de dichos retos para mí ha sido la atracción por personas del mismo sexo. Es una batalla que nadie escoge, ni se gana fácilmente. Recuerdo que desde mi niñez existía esta atracción hacia personas del mismo sexo, y a medida que entraba en la adolescencia, esas atracciones se volvieron sexuales. Durante muchos años, luché continuamente con sentimientos que no comprendía ni deseaba. Me sentía terriblemente solo en el mundo, y me aterrorizaba pensar que mi secreto se supiera y la gente se diera cuenta qué tan enfermo y pervertido era. A medida que luchaba con este desorden interno, la batalla empezó a manifestarse en mis acciones. Fui atrapado en un círculo vicioso de soledad, fantasías homosexuales, pornografía y masturbación, y finalmente me encontré compartiendo indiscreciones sexuales con otros—pensando que de alguna manera esta era una solución a mis problemas.

Por supuesto, igual que un alcohólico encuentra que una droga no resuelve sus problemas, me di cuenta que mis adicciones no

resolvían los míos. Sin embargo, el darme cuenta de ello no era suficiente para cambiar mi comportamiento. Busqué terapeutas que yo pensaba que me ayudarían a resolver este dilema. Una terapeuta en particular no me ayudó. Aun cuando sus intenciones eran buenas y ella quería que yo fuera feliz, ella había aceptado la mentira tan cuidadosamente propagada por la comunidad pro gay la cual alienta a las personas a no abandonar el comportamiento homosexual, sino que abandonen un sistema de creencias que no perdona dicho comportamiento. Desafortunadamente, esto ha llegado a ser un enfoque común en la profesión de la salud mental. Sin embargo, otros terapeutas me ayudaron mucho, al ayudarme a entender de qué manera mi lucha me había ocasionado que yo me cerrara al mundo para "protegerme" y cuánto necesitaba permitir que otras personas fueran parte de mi vida en un nivel de relaciones emocionales y cercanos. El terapeuta que más me ayudó fue uno que estaba muy familiarizado con los problemas homosexuales y con el conocimiento de que el camino para salir de la homosexualidad no se encuentra en salir de problemas relacionados con el sexo opuesto, sino en la aceptación de mi propia masculinidad, y después en sentirme y ser incluido y relacionado con el mundo masculino en lugar de sentirme diferente y aislado. También encontré muchos amigos en la organización Evergreen con quienes podía compartir mis éxitos y fracasos. Sigo siendo amigo de muchas de esas personas, y varios de nosotros hemos hecho transiciones exitosas al dejar atrás el estilo de vida homosexual.

Yo creo que existen algunos retos que podemos enfrentar solos en la vida, simplemente decidiéndonos y siguiendo adelante. Sin embargo, no creo que la homosexualidad sea uno de esos retos. De cierto, la batalla sigue adelante en la cuestión de qué causa la homosexualidad—¿es genética o se debe al medio ambiente? Los defensores de los derechos de los gay buscan desesperadamente cualquier evidencia que apunte hacia el hecho de que es innata; para ellos, insisten que así está escrito y es inútil tratar de alterar "quiénes somos". Sin embargo, fuera de esta retórica política, muchos científicos y terapeutas creen que probablemente haya una variedad de causas que interactúan para crear una propensión hacia la

homosexualidad. Pero, sin importar la causa, la mayoría de los que han batallado con la atracción sexual hacia personas del mismo sexo enfrentan problemas que han sido parte de sus vidas durante muchos años, y los patrones de pensamiento y las maneras de reaccionar ante el estímulo tienden a convertirse en parte de ellos.

Por esta razón, me di cuenta que la batalla homosexual no se puede ganar de la noche a la mañana. De hecho, el lento y doloroso proceso de recuperación convence a muchos de que el reto no vale la pena. Aceptan el estilo de vida homosexual en lugar de pelear. He conocido a buenos amigos que pelearon la batalla a mi lado hace varios años y que ahora se han dado por vencidos. Yo digo que también han perdido en el proceso la esperanza de la felicidad verdadera.

Debido a la dificultad de cambiar estos sentimientos y hábitos tan arraigados, aun cuando la terapia y la interacción personal son necesarias, es imprescindible que confiemos en Dios. Estoy convencido que sin Su ayuda, yo nunca hubiera podido hacer la transición de un estilo de vida que odiaba pero del cual no podía escapar. Algunas organizaciones hablan de la necesidad de entregar nuestros problemas a Dios, y yo me di cuenta que éste era el único camino para superar la atracción homosexual. No puedo describir exactamente de qué manera funciona, porque creo que es imposible que yo lo entienda. Todo lo que puedo decir es que sí funciona. Eso no quiere decir que el cambio sea fácil o rápido, sólo significa que es posible y que Dios estará a nuestro lado mientras aprendemos y cambiamos.

Muchas personas, en particular aquellas que luchan con problemas de atracción sexual hacia personas del mismo sexo, tienen dificultad para encontrar cualquier posible bien que pueda salir de tales batallas. Al ver hacia atrás, puedo decir que las batallas y el doloroso proceso para salir de la homosexualidad me enseñaron mucho. Aprendí a confiar en Dios, y que Él nos ha puesto aquí para desarrollar la fe y que no hay mejor manera para darnos cuenta que dependemos totalmente de Él. El reto también me enseñó a sentir compasión por mi prójimo. Vivimos en un mundo en que se nos dice constantemente que debemos cuidarnos y atender nuestras

necesidades, que con frecuencia olvidamos el dolor y las necesidades de nuestros hermanos y hermanas. Después de haber luchado para dejar la homosexualidad por tantos años, ya no puedo ver a nadie luchar con los problemas de la vida sin sentir mayor compasión y comprensión por ellos.

Actualmente, mi atracción sexual es principalmente heterosexual, cuando previamente era totalmente homosexual. Eso no significa que ya no tenga ningún pensamiento homosexual. Sin embargo, estos pensamientos permanecen como recordatorio de los senderos que se desarrollaron en mi conciencia después de muchos años, y la verdadera clave es que ya no me siento apenado por dichos pensamientos y se desvanecen tan rápidamente como aparecen. Es una diferencia enorme de mis antiguas batallas donde literalmente pasaba las horas del día encerrado en obsesiones homosexuales que impactaban mi trabajo y mi vida social. Ahora estoy felizmente casado y tengo una hija maravillosa. Nunca he sido más feliz, y ya no siento la depresión crónica que antes tenía con mi homosexualidad. Ya no siento déficit con respecto a mi propia masculinidad, ni me siento compelido a compararme con otros hombres.

Debido a lo que he aprendido y experimentado, puedo decir que Dios en verdad ha derramado sobre mí Su infinita gracia. Le agradezco por el cambio que he experimentado, y también por la comprensión de los líderes de la Iglesia que fueron pacientes durante mi larga lucha y los retrocesos esporádicos, que buscaron encontrar los medios para ayudarme con mi problema. Agradezco a los terapeutas que me desafiaron y alentaron a que diera algunos pasos aterradores hacia la recuperación. Agradezco a mis amigos en Evergreen que estuvieron a mi lado y me ayudaron a mantener la fuerza para continuar. Finalmente, agradezco a mi maravillosa esposa por su comprensión y su paciencia hacia alguien que aún sufre algunos caprichos. En verdad, pienso que aun cuando es posible superar los problemas de la atracción sexual, muchos que luchan con la homosexualidad nunca pierden la sensibilidad que con tanta frecuencia tienen. Sin embargo, esa sensibilidad, aun cuando a veces se molesta, puede llegar a ser una fuerza grande para las

familias y los amigos si se enfoca apropiadamente.

Es posible cambiarse. La vida nos da opciones, y Dios no nos abandona. Su propósito principal es nuestra felicidad, y Él luchará por nosotros en nuestras batallas si confiamos en Él y constantemente ponemos fe en Su plan de felicidad en lugar de buscar la felicidad efímera que el mundo ofrece.

Finalmente encontré respuestas

por Daniel Packard

Salí en una misión regular, esperando que ésta resolviera mis problemas homosexuales, pero no fue así. Regresé a casa, y me hice amigo de otro miembro de la Iglesia que también tenía sentimientos homosexuales, y me relacioné con él porque por primera vez había alguien que comprendía mis sentimientos. Ninguno de nosotros sabía cómo conciliar los sentimientos homosexuales con el plan eterno de Dios o aún con Su plan mortal de la Iglesia. Sabíamos que se esperaba que nos casáramos, pero no nos podíamos imaginar involucrados sexualmente con una esposa. No teníamos idea cómo cambiar estos sentimientos. El tratar de ser fiel no cambió mis sentimientos. El salir en una misión no los cambió. No pasó mucho tiempo antes de que estuviéramos asistiendo a bares gay, porque ahí nos sentíamos aceptados y amados y comprendidos. Dejamos de ir a la Iglesia, porque para entonces nuestro comportamiento era contrario a las normas de la misma.

Sin embargo, esta historia tiene un final feliz, porque hace seis meses encontré un grupo de apoyo de Santos de los Últimos Días llamado Evergreen. Ahí estoy encontrando de una manera positiva el amor y la aceptación que había buscado en los bares gay. También estoy encontrando las respuestas a preguntas que yo pensaba que no las tenían. Sé que tomará mucho tiempo para vencer mis problemas completamente, pero ya he progresado. Estoy trabajando para cambiar mis actitudes y la forma de verme a mí mismo. También estoy tratando de aprender a relacionarme con otros hombres y a cimentar lazos con ellos. A medida que lo hago,

ya puedo ver que se están revelando cambios en mis sentimientos sexuales.

Aun cuando a veces tropiezo en el camino, sé lo que tengo que hacer, y no me daré por vencido. Tengo un largo camino por delante. He pasado algunos días difíciles y no siempre muy exitosos. Pero es lo de menos; lo más importante es que ha valido la pena en todo momento. Honestamente estoy más feliz que nunca. He dejado atrás mi sistema de valores del mundo, y me he convertido en una persona espiritualmente orientada en Cristo. Todos necesitamos hacer esto, ya sea que tengamos sentimientos homosexuales o no. Solamente necesitamos tener fe. Si Jesús pudo sanar al enfermo y levantar a los muertos, ciertamente puede curar mis problemas homosexuales.

Él nos ayudará si lo pedimos

por Susan Parkinson

Estoy agradecida por la oportunidad de escribir acerca de mi experiencia, y espero que el testimonio que se ha desarrollado de la misma pueda ayudar a otros, especialmente a las esposas, a encontrar su camino.

Jack y yo tenemos diez años de casados y tenemos tres hijos hermosos. Yo no sabía de la lucha de Jack con la homosexualidad hasta hace dos años cuando empezó a pasar demasiado tiempo con un amigo de la familia y empecé a sospechar, pero no aceptar, que estaba involucrado con otro hombre. Finalmente, un miembro de la familia me lo confió, y yo ya no podía negar la situación tan inconcebible por la que había orado que no sucediera.

Hemos luchado mucho tiempo y arduamente durante los últimos dos años para mantener nuestro matrimonio intacto. Aquellos de ustedes que han pasado por esta experiencia comprenderán el pesar, la falta de confianza y el daño que este tipo de revelación trae consigo. Escribí en mi diario poco después del "día de la revelación" (así lo llamamos en casa) que sentía como si una espesa y grande nube negra hubiera rodeado mi corazón y no dejara de apretarlo

hasta que dejara de latir. Yo no le recomendaría a nadie un período de oscuridad como éste. Algo inesperado sucedió en medio de todo esto. Yo no estaba preparada para el crecimiento y las lecciones que de otra manera yo no hubiera aprendido. Nunca hubiera soñado que vendría el día en que ambos dijéramos que esta experiencia ha sido una bendición y que nos ha acercado más como pareja. Estoy aprendiendo que las experiencias que causan mayor dolor también enseñan las lecciones más duraderas y pueden proporcionar gozo, si se los permitimos.

Las palabras de Orson F. Whitney han sido una gran fortaleza para mí. Él dijo: "Las penas que sufrimos y las pruebas que pasamos jamás vienen en vano, sino más bien contribuyen a nuestra educación, al desarrollo de virtudes como la paciencia, la fe, el valor y la humildad. Todo lo que sufrimos y todo lo que soportamos, especialmente cuando lo hacemos con paciencia, edifica nuestros caracteres, purifica nuestros corazones, expande nuestras almas y nos hace más sensibles y caritativos, más dignos de ser llamados hijos de Dios…No es sino a través del dolor y el sufrimiento, de las dificultades y las tribulaciones, que adquirimos la educación por la cual hemos venido a la tierra, mediante la cual seremos más semejantes a nuestro Padre y a nuestra Madre que está en los cielos…".[266] Sé que esto es verdadero y por medio de ello yo he ganado un testimonio de muchas cosas, algunas de las cuales quisiera compartir aquí.

Creo en el poder de la oración. Para alguien como yo, la revelación personal no era algo automático. Tal vez ha sido el eslabón más débil en mi cadena. Pero se ha fortalecido con la práctica, y estoy aprendiendo a escuchar los susurros del Espíritu que yo ignoraba hace unos años. Estoy empezando a escuchar los sentimientos espirituales, reconocerlos, y lo que es más difícil, confrontarlos y hablar acerca de ellos. En nuestra oración cada noche, pedimos continuamente por el poder para ser fieles en toda circunstancia. Y en los momentos de dificultad, he sentido la ayuda de nuestro Padre Celestial.

El Señor dijo, "Estaré a vuestra diestra y a vuestra siniestra, y mi Espíritu estará en vuestro corazón, y mis ángeles alrededor de

vosotros, para sosteneros" (DyC 84:88). He sentido este poder cuando pensaba que ya no podía más y ser la esposa que apoya, la madre que nutre, y cientos de cosas más que se suponía que debía ser. Lo he sentido cuando pensé que ya no podría levantarme por la mañana y fingir con mis compañeros de trabajo o con los familiares que mi vida estaba bien. Y ciertamente los ángeles me han ayudado cuando recuerdo que no solamente porque hemos encontrado Evergreen significa que Jack esté "curado".

Tengo una creencia inamovible de que nuestro Padre Celestial nos ama a todos y a cada uno, sin importar nuestras faltas. Él no reserva la revelación solamente para los perfeccionados o para los profetas de la Iglesia. Cada uno de nosotros tiene el derecho a la revelación personal, si *escuchamos* y le damos cabida en nuestra vida. Sé que todos tenemos momentos en que nos sentimos indignos de recibir inspiración. Permítame sugerir que es en este momento cuando más la necesitamos. Nuestra hija independiente de dos años de edad no pide ayuda sino hasta después del tiempo que la necesita. Luchará por vestirse durante 15 minutos, y terminará con la cabeza en la manga de su blusa y ambas piernas en una pierna del pantalón, que está al revés, y traerá sus zapatos que no son el par y en los pies equivocados. Tengo que esperarla impacientemente, hasta que se agota, y finalmente pide ayuda.

Desafortunadamente, así me comporté con mi Padre Celestial, que esperó hasta que yo estaba en la zona de peligro y completamente exhausta antes de pedir Su ayuda. Estoy aprendiendo a buscar Su ayuda cada día en cosas pequeñas, de manera que no termine toda enredada en las cosas grandes. Cuando llegó el "día de la revelación", ahí estaba yo, con ambas piernas en una pierna de mi pantalón, zapatos equivocados y todo enredado, gritando *"¡Auxilio!* Sácame de este lío". Él está ahí, esperando para ayudarnos si tan sólo se lo pedimos.

En la vida, algunas veces sentimos que podemos enfrentar a Satanás como si fuera un juego de basquetbol de uno a uno hasta ganarle. Una cosa es cierta: Satanás siempre ganará a menos que empleemos la ayuda del Señor.

Pasé muchas horas agonizantes preguntándome "¿Por qué yo"?

"¿Por qué tengo que pasar la agonía de esta pena"? "¿Será que el Señor simplemente está tratando de medir mis faltas"? Finalmente, me doy cuenta que el Señor no nos da pruebas para medirnos. Así como yo les doy a mis hijos gradualmente más y más responsabilidad para enseñarles, nuestro Padre Celestial nos da la adversidad para poder crecer y ganar fuerza espiritual.

Amo a mi Padre Celestial. Aprecio la fe que Él tiene en mí para vencer las pruebas que me ha dado. Estoy especialmente agradecida por nuestro hermano mayor Jesucristo y la expiación que nos provee la posibilidad de regresar a casa para mí y algunos amigos míos que no nacimos perfectos. Todos estamos trabajando hacia la misma meta, ya sea un esposo, un amigo, un familiar o alguna otra persona que lucha. Estamos tratando de ser más como Cristo, vencer nuestras debilidades y algún día alcanzar el Reino Celestial. Tengo un gran camino por recorrer, pero estoy agradecida por la oportunidad que se me ha dado.

Una carta a mi hermano

Querido Frank,

En verdad me gustó verte en la reunión familiar la semana pasada. Es una pena que los hermanos tengan que vivir tan separados. Esperaba tener una oportunidad para hablar en privado, pero antes de darme cuenta, ya era hora de tu vuelo. Hay algunas cosas que quería explicar. Muchas cosas han sucedido en mi vida desde que hablamos por primera vez sobre la homosexualidad hace cuatro años y descubrimos que ¡ambos tenemos el mismo problema!

Enfrentar la homosexualidad no es fácil. No hay respuestas fáciles ni una sola manera de abordarla. He pasado los últimos cuatro años tratando de saber lo que voy a hacer en mi vida. He explorado las opciones, y he hecho algunas elecciones.

Durante estos cuatro años he desarrollado relaciones cercanas con varios hombres. Con tres de ellos, pensé seriamente en la posibilidad de una relación a largo plazo, pero al considerar una vida con ellos, siempre llegué a la conclusión de que no podía perder a

mi familia. No podría ser feliz sin mi familia, aunque encontrara al "hombre perfecto". También me di cuenta que no puedo llevar una vida doble con la conciencia tranquila, teniendo a una familia y a un amante al lado. Así que tuve que hacer una elección entre los dos, y la decisión fue de estar siempre con mi familia. El evangelio también significa mucho para mí, y sé que la felicidad solamente viene si vivimos dignamente.

He descubierto la raíz de mis sentimientos homosexuales. No tengo tiempo para tratar todo aquí, pero uno de los problemas grandes es que acostumbraba sensualizar mis sentimientos emocionales hacia otros hombres. Ahora me doy cuenta que lo que en realidad quería era una relación más cercana y significativa con ellos, y no el sexo. Con las amistades buenas y cercanas que ahora tengo, me doy cuenta que rara vez tengo deseos homosexuales.

En cuanto a mi comportamiento del pasado, el arrepentimiento es genuino, y siento que he sido perdonado. Quiero que sepas que ya no vivo una vida doble. Mi obispo y presidente de estaca saben todo sobre mi comportamiento del pasado y tienen confianza en mí—y yo también la tengo—de que puedo vivir dignamente. Ha pasado casi un año desde que siento que he terminado mi lucha con la homosexualidad. Ya no me siento dividido entre la homosexualidad y mi familia o el evangelio. Un amigo mío dice que solamente la estoy reprimiendo. Pero no lo creo. He pensado cuidadosamente lo que quiero de la vida y he tomado algunas decisiones concienzudamente. Mis amigos más cercanos pueden ver que he hecho cambios significativos y que soy una persona diferente. Tuve que ver dentro de mi corazón para saber qué deseaba ser en realidad. Y lo más importante, me siento en paz con las conclusiones a las que he llegado.

Me encanta tenerte como mi hermano. Espero verte en septiembre y hablar de esto nuevamente.

Con amor,
Samuel

La perspectiva de un esposo
por Mark

Creo que mi lucha con la atracción por personas del mismo sexo empezó antes de aquel día en que un jovencito de 13 años perdió su inocencia. Crecí sintiéndome diferente a como creía que se sentía la mayoría de los jóvenes. Pequeño de tamaño para mi clase y lento en mi coordinación física, me era difícil competir. Aterrorizado ante la idea de ser el último al que escogieran para los juegos en la escuela, me parecía que siempre era lo que sucedía. Amaba a mi familia. Mis padres trabajaron arduamente para criarnos bien. Sin embargo, en muchas formas, mi hogar no era el paraíso que yo deseaba que fuera. Papá era estricto, aunque casi no recuerdo que me haya dado una nalgada. Siempre estaba temeroso por su fuerte carácter y las amenazas constantes de disciplina. No recuerdo que me hayan molestado en la escuela. Aprendí pronto que tanto la imagen como la reputación duran mucho tiempo y trabajé duro para hacer todo correctamente. Traté de actuar "normal", aun cuando me sentía raro.

Siempre estuvo activo en la Iglesia y con los Scouts. Avancé en el sacerdocio, recibí mi insignia como Eagle Scout, y tuve llamamientos de liderato en todos mis quórumes del sacerdocio aarónico. Gocé los aspectos sociales de la escuela. Era afortunado de tener a un grupo de amigos en la escuela y en el trabajo, pero siempre menospreciaba su amistad, porque estaba seguro que me rechazarían si tan sólo supieran de la batalla que encaraba.

Empecé a ser sexualmente activo a la edad de 13 años después que nuestro dentista abusó de mí. Anhelaba la atención de un hombre que dijera "eres alguien importante". Recuerdo que oraba con todo mi corazón para que Dios interviniera y me salvara de este hombre. No hubo tal milagro. Por primera vez, creí que Dios me había abandonado cuando lo necesitaba más. A partir de ese momento, las cosas fueron diferentes. Era difícil que la imaginación heterosexual de un adolescente compitiera con la realidad de las experiencias con personas del mismo sexo. La brecha entre yo y los hombres que admiraba se amplió. Confiaba en mis obispos a medida que avanzaba en el sacerdocio. Siempre fueron bondadosos y me

apoyaron, pero parecía que nunca supieron qué hacer en cuanto a mis luchas.

Salí en citas en la escuela secundaria. Todos mis amigos lo hacían y era importante que conservara mi imagen. Me gustaba salir en citas como dos parejas, no tanto por la chica que me acompañaba, sino porque era una manera legítima de acercarme y asociarme con amigos varones. A la edad de 18 años, leí acerca de los Servicios Sociales de la Iglesia y le pregunté a mi obispo si podía recibir tal ayuda. Tenía la esperanza de que por fin encontraría algunas respuestas. Recuerdo haberme hincado infinidad de veces en oración suplicando que Dios retirara esta lucha que había en mí. Ayunaba, ejercitaba, estudiaba las escrituras, asistía regularmente a la Iglesia, prestaba servicio, y hasta me vestía correctamente. Hice todo lo que se podía, pero los sentimientos continuaban. Después de varias sesiones con Servicios Sociales, hablando acerca de mi relación con mi Padre Celestial y mi padre terrenal, vi muy poco progreso y dejé de asistir.

A la edad de 19 años, no era digno de cumplir con una misión, pero en verdad deseaba ir. Trabajé duramente un año más, tuve entrevistas constantes con mis líderes del sacerdocio y finalmente una autoridad general me entrevistó. Me encantó mi misión. Me encantó el Centro de Capacitación Misional. Obtuve un testimonio y finalmente aprendí a reconocer la compañía del Espíritu. Dios finalmente contestó mis oraciones. Era un buen misionero trabajador; por lo menos hasta el último mes en que, siendo líder de zona, al haber un cambio de misioneros, me quedé solo durante tres días. Crucé la línea y en cierta forma me comporté mal. Llamé a mi presidente de misión y él me dijo que los últimos 23 meses de mi vida habían sido un total desperdicio. Traté de no creerle, pero era mi presidente de misión.

Aun cuando no había un nexo romántico, había salido con Becky durante los dos años antes de mi misión. Era divertido estar con ella y su mamá era una gran cocinera. Nos hicimos buenos amigos. Yo esperaba el momento de irme a la misión para terminar esa relación. Pero me sorprendió cuando la relación se fortaleció. Un día mientras caminaba por un sendero en Sudamérica me di cuenta que la amaba

y nos casamos unos años después de regresar a casa. Finalmente, ¡estaba curado! Durante los esponsales, revelé a Becky mis luchas. También le aseguré que ya no era un problema. Supe la verdad unos meses después de nuestra boda. El matrimonio no hizo que desapareciera. No lo sabía en ese momento, pero por fin aprendería que las atracciones hacia personas del mismo sexo no son un problema sexual. Es un problema del corazón con síntomas sexuales.

Becky se enteró dos años más tarde. Buscamos ayuda con un capellán que era miembro de la Iglesia, que le dijo a Becky que yo estaba condenado y a mí me dijo que yo había sido objeto de abuso sexual. No le creí. Después de unos meses de terapia, pude controlar de nuevo el problema. Pero unos meses más tarde salió de mi control otra vez, y temía confiar en Becky.

Pasó un par de años y se me descubrió nuevamente. Fuimos con el obispo y luego con el presidente de estaca. Por suerte, hubo un terapeuta reconocido en nuestra estaca. Empezamos la terapia de nuevo con el conocimiento expreso de que si yo volvía a ceder, habría un consejo disciplinario. La primera visita fue sumamente intensa. A los diez minutos de salir de su oficina, había vuelto a las andadas. No le podía decir al terapeuta—él estaba en el sumo consejo. Los siguientes dos años de terapia me ayudaron, pero también fueron una farsa. Parecía que no tenía un conocimiento específico sobre las atracciones hacia personas del mismo sexo y no me atreví a decirle la verdad acerca de mis luchas continuas. Le pregunté acerca de algún tipo de grupo o al menos una persona que comprendiera lo que me estaba pasando. Sabía que no podía ser el único mormón con tales luchas, pero se me dijo que no había nadie. Finalmente decidí que tendría que hallar la manera de curarme yo solo, y tal vez algún día en el futuro distante podría limpiar mi conciencia y admitir ante mi esposa y mi obispo que tenía problemas pero que los detuve unos diez años atrás. Me juré a mí mismo que no volvería a confesarlo sino hasta que llegara ese día. Pasaron diez años, pero nunca encontré una manera de curarme.

Finalmente me convertí en dos personas diferentes. Una era el padre amoroso y religioso y el esposo modelo. El otro era un

hombre desesperado, buscando validez en tener contactos sexuales con otros hombres a la primera oportunidad. Era la única ocasión en que sentía que era aceptado en verdad, a pesar de mi secreto más profundo. Me metía cada vez más en las perversiones. Entre más lo hacía, más lo necesitaba. Como con el agua salada, no importa qué tanta bebiera, mi sed aumentaba. Mis contactos fueron cada vez más intensos y más riesgosos. Con cuantos más hombres me involucraba, más me sentía digno de atención, y el número de compañeros se multiplicó cada vez más. Necesitaba tanto de ello que estaba dispuesto a sacrificar mi propia vida igual que la salud de mi esposa e hijos—lo que fuera necesario para hallar la siguiente oportunidad.

Mis dos vidas en conflicto continuaron durante los siguientes ocho años. Parecía que yo siempre estaba en terapia por una de mil razones: ansiedad, tensión, administración del tiempo, temor al éxito o depresión, pero nunca por atracción hacia personas del mismo sexo. Busqué el enfoque espiritual sin éxito tanto como adolescente y como adulto. Una docena de terapeutas probaron que el enfoque psicoanalítico no funcionó tampoco. Me odiaba a mí mismo. Pasé mi vida comparando mis debilidades con las fuerzas de mil personas más, y siempre terminaba perdiendo. Finalmente la carga se hizo demasiado pesada para cargarla. Me sentí demasiado paralizado e impedido emocionalmente para poder sobresalir en cualquier cosa. Parecía no haber esperanza. Me sentí a punto de explotar. Tenía a cuatro hijos maravillosos y una esposa estupenda. Sin embargo, apenas podía salir de mi cama. Un día me di cuenta que no podía dejar de pensar en el suicidio y me dio miedo. Sin ninguna otra salida, mi terapeuta por fin me convenció de que le dijera a Becky lo que estaba pasando. Me tomó otros seis meses armarme de valor, pero finalmente la verdad salió. Ella estaba devastada. Cuando su sorpresa inicial había pasado, fuimos con el obispo. No tenía mucha fe en la habilidad del sacerdocio; ya había confesado demasiadas veces con pocos resultados. Estaba equivocado. Mi obispo me dio un libro llamado *Born That Way? (¿Nacidos así?)* para que lo leyera. Leí el libro, y de muchas maneras, sentí como que estaba leyendo mi propia historia. Finalmente había esperanza. Alguien compartió mi lucha y había encontrado soluciones. Cuando llegué al

final del libro, había un número telefónico para Evergreen Internacional. Nerviosamente llamé, y mi vida empezó a cambiar rápidamente.

Evergreen me ofreció las soluciones que había buscado durante 20 años de lucha. Aprendí que había otras personas luchando igual que yo y que estaban teniendo éxito. Me ofreció un enfoque que combinaba el poder de la fe y la esperanza de una terapia reparadora. Luego me gustó asistir a las reuniones del grupo. Había encontrado un lugar seguro donde podía hablar, compartir mis temores y luchas, y ser yo mismo sin ser rechazado.

Desde mi introducción a Evergreen, el proceso de recuperación ha sido escabroso. Está lleno de éxitos y fracasos. Como lo más importante, he aprendido acerca de mí mismo y lo que puedo hacer para tener éxito. Evergreen me ha ayudado a aprender la manera en que puedo enfrentar el verdadero problema en lugar de sólo los síntomas.

Tuve un consejo disciplinario en mi estaca en marzo. Cuando entré para reunirme con la presidencia de estaca antes de entrar al salón del consejo, vi que tenían lágrimas en los ojos. Me abrazaron y me dijeron que me amaban. Aunque fui suspendido de mis derechos, nunca sentí más amor por parte de otros hombres que en esa noche. Mi viaje de regreso a casa había comenzado. Una vida llena de promesas rotas y caídas repetidas habían hecho que tuviera poca confianza en mí mismo. Veía por delante un camino largo. No me atrevía siquiera a esperar a salir del salón del consejo y volver a las andadas ya que había hecho y roto esa promesa miles de veces anteriormente. Sí, creí que podía ser honesto. Hice dos promesas esa noche: que sería honesto y que nunca me daría por vencido.

Hay muchas cosas que me fortalecen mientras transito por el camino a casa, alejándome de la atracción por personas del mismo sexo. Quisiera compartir la manera en que aprendí algunas de estas cosas.

Creo que el enfrentar la atracción por personas del mismo sexo es parecido al enfrentarnos a una enfermedad del corazón. Cuando una persona aprende que el estar sin tratamiento significa cierta muerte, hace grandes esfuerzos por salvarse la vida. Empieza

cuando uno va a ver a un especialista. Generalmente requiere de cirugía, medicamentos especiales, y un programa de rehabilitación de ejercicios y dieta especial. Toma su tiempo, y requiere un gran esfuerzo, pero generalmente da resultados. Más importante aún, ofrece esperanza. Se pueden hacer cosas para luchar contra una enfermedad del corazón. Cuando aprendí que había esperanza para mi lucha, decidí que necesitaba un programa especial. No quería ser como un paciente gravemente enfermo que va al hospital por tratamiento y se dedica a vagar por los pasillos sin rumbo fijo, de piso en piso, tomando cualquier medicina que se encuentre. Para mí, la alternativa del suicidio fue un programa intenso de estudio, entrevistas con el obispo y ejercicios sobre riesgo, honestidad y fe. También aprendí a la mala que necesitaba a un especialista. Requería asegurarme que mi tratamiento me daba las armas que necesitaba para mejorar. Busqué a un consejero que conociera la lucha mejor que yo—uno que pudiera ofrecer una perspectiva realista y un plan que funcionara. No me podía arriesgar a fallar.

He aprendido que si deseo mejorar, debo aceptar que soy responsable de conseguir la ayuda que necesito. No puedo darme el lujo de dejar mi tratamiento al azar. Estudio y aprendo. Becky y yo hablamos hora tras hora tratando de definir los factores que contribuyen a mi recuperación. Hacemos de esa jornada una prioridad. Me doy cuenta que nuestra lucha con frecuencia es malentendida y los retos que enfrentamos pasan desapercibidos. Generalmente tengo que educar a mis líderes del sacerdocio acerca de mis necesidades, lo que significa tener expectativas reales, y explicarles el proceso por el que debo pasar para estar bien. Creo que el Padre Celestial nos ayuda a comprender esas necesidades a medida que buscamos Su Espíritu. Él hace posible que enfrentemos esas necesidades exitosamente. El aceptar la responsabilidad también significa que he hecho un compromiso de asistir a Evergreen cada semana. Si no estoy de acuerdo con la opinión de mi terapeuta, se lo digo. Si pienso que no estoy progresando, busco un cambio. Si mi obispo olvida que tenemos una cita, lo llamo.

La pornografía juega un papel principal en mi atracción hacia personas del mismo sexo. Me llevó a pecar, y se convirtió en una de

mis mayores adicciones. Llegué al punto en que necesitaba tanto de la pornografía que viajaba por horas para poder comprarla. La pornografía fue el combustible para mi adicción sin las complicaciones que implica salir a la calle en busca de sexo con otro hombre. Se convirtió en una gran piedra de tropiezo en mi batalla por enderezar mi vida. Al principio, esto no era un tema de conversación que podía comentar abiertamente con Becky, pero lo hice con el obispo. Al principio, yo creí que no sobreviviría sin la pornografía. Le dije francamente que tenía que tener acceso a la pornografía. Era mi escape. A medida que progresaba, el obispo me animaba a que me deshiciera de ella. Una noche, mientras estábamos en nuestra entrevista semanal, aproveché un momento de valor y me comprometí a deshacerme de ella. Salí de su oficina resuelto a hacerlo. Me sentía bien. Al siguiente día, llevé el material pornográfico que tenía a la casa de un amigo. Platicamos. Le dejé aquel material, y me traje material nuevo. Decepcionado de mí mismo, le relaté el incidente al obispo cuando nos volvimos a reunir. De nuevo me alentó, y finalmente, después de casi seis semanas de esfuerzo, me deshice de ella por completo. Siempre creí que me moriría si no tenía acceso a ello. Ahora agradezco a mi Padre Celestial que ya no tengo que luchar a ese nivel . Aunque parezca raro, cada vez que salía de la oficina del obispo, tenía confianza en que tendría éxito. Cuatro veces lo intenté. Cuatro veces fallé. Fue hasta la quinta vez que lo logré.

No creo que por nosotros solos podamos vencer la atracción hacia personas del mismo sexo. Creo que el Padre Celestial espera que confiemos en otras personas para que nos ayuden. Parece que es la confianza uno de los conceptos fundamentales que tenemos que aprender para curarnos. Aprendí que mientras en más personas confío, mejor funciono. Los padres, las esposas, los familiares, los obispos, los presidentes de estaca, los terapeutas y los amigos, todos han ayudado. Esto puede ser un reto abrumador, pero cuánto más apoyo tengo, mejor progreso. Cuando comparto mis retos con estas personas y ellos conocen mis batallas, su aceptación es incondicional. Ya no tengo que dudar de su amor por mí al pensar que me rechazarían si me conocieran.

Debido a los años de fracasos y comparación constante con las cualidades de otros hombres, no podía amarme a mí mismo. Me odiaba a mí mismo. Estoy aprendiendo a amarme a medida que me abro ante Becky una y otra vez. Le cuento mis éxitos y, lo que es más importante, mis fracasos. Ella me ama a pesar de todo. Con frecuencia me dice qué tan orgullosa está de mí y de mis esfuerzos a pesar de los dolorosos fracasos. Finalmente, empecé a creerle, y empecé a sentir que tal vez podría aprender a amarme.

Para mí, con frecuencia es un proceso difícil y largo cuando intento aprender a vivir de manera correcta después de una vida de pensamientos incorrectos. He cometido varios errores durante mi etapa de recuperación que han decepcionado a muchos corazones y han hecho que pierda a algunos amigos. Pero los amigos verdaderos nunca voltean la espalda. Lloran conmigo, oran conmigo y continúan amándome y apoyándome. Me fortalecen y alientan, y yo estoy aprendiendo a confiar.

He ocasionado a mi obispo varios infartos, y mis retrocesos son frustrantes para él y para mí. Yo esperaba que me rechazara y condenara, pero él siempre ha respondido con amor incondicional, apoyo y aliento. Mi asociación con él me enseña a confiar en el Espíritu para ser curado. Me enseña acerca de la expiación. Me ayudó a creer finalmente que la expiación se aplica aún a personas como yo. Me bendice a través del Espíritu. Progreso más rápido cuando me reúne seguido con él. Puedo imaginar el amor del Salvador por mí, porque lo veo y lo siento cada vez que estoy con el obispo.

Creo firmemente que todo el progreso que logramos se basa en arriesgarnos. Una vez, hace mucho tiempo, me arriesgué y salí lastimado. Me lastimé tanto que finalmente dejé de aventurarme de nuevo. Encontré seguridad al esconderme dentro de mí mismo. Los deportes con el grupo Evergreen han sido una gran ayuda para mi vida. El largo camino para asistir vale la pena, pues me asocio con otros hombres magníficos y hacemos cosas que hacen los hombres—deportes. Significa mucho para mí haber aprendido a tirar en el basquetbol, a batear y por qué no barrerme al correr hacia la base cuando juego béisbol y uso pantalones cortos. Me da la

oportunidad de arriesgarme y enfrentar un temor que me ha tenido amarrado desde que puedo recordar. He conocido a personas que me intimidan, personas en la cancha de basquetbol, y resentía su audacia y su fuerza. Pero al aprender a jugar y al empezar a comparar nuestras similitudes, me di cuenta que teníamos mucho en común, y se iniciaron buenas amistades.

Mi terapeuta me enseña acerca de la honestidad. Estoy aprendiendo a ser abiertamente honesto con Becky, con Dios, conmigo mismo y con otros. No es fácil después de haber pasado casi toda mi vida tratando de engañar a todos a mi alrededor. Cuando engañamos a las personas con la esperanza de ser aceptados, nos hacemos trampa a nosotros mismos y nos privamos de lo que buscamos. Tendemos a rechazar su aceptación basada en esa pequeña frase, "si me conocieran en verdad, no me habrían aceptado". También estoy aprendiendo a reconocer cuando las cosas están en balance o cuando me estoy inclinando hacia el lado que indica desastre. Para mí es como pasear en bicicleta. Cuando aprendí a hacerlo por primera vez, me caí varias veces antes de tener éxito. Después aprendí a hacer los pequeños ajustes necesarios para mantener el balance. A medida que practicaba, el mantenerme balanceado se convirtió en algo instintivo y finalmente lo logré sin apenas darme cuenta. Después pasaba más tiempo paseando en bicicleta y menos tiempo cayéndome. Ahora, después de muchas de mis correcciones emocionales, se está volviendo un asunto de instinto. Sigo luchando cada día, pero la lucha es diferente. Trato de mantener mi balance en lugar de siempre estarme levantando del suelo.

La honestidad significa que debo compartir mis luchas cuando apenas empiezan. Hablo con otros acerca de los lugares peligrosos y de situaciones riesgosas antes de encontrarme ahí. Mientras estoy fuerte, constantemente construyo vallas para los momentos de debilidad y expreso mis preocupaciones antes de que se conviertan en acciones.

Becky también me enseñó acerca del poder de la fe. Día tras día cada mañana ella pedía al Padre Celestial que llevara mi carga y alejara mis deseos de pecar hasta que estuviera lo suficientemente

fuerte para llevar yo mismo esas cargas. Habiendo orado durante años pidiendo las mismas bendiciones, yo no esperaba alivio. Pero éste llegó. Mis deseos fueron eliminados casi por completo. A través de la fe de Becky, por primera vez experimenté el gozo que viene de la obediencia a las leyes de castidad. Las cargas de la culpa son retiradas y reemplazadas por una nueva paz mental y un sentido mayor de autocontrol. Nunca había comprendido lo que se sentía al ser casto.

Mi relación con Becky ha crecido de manera inconmensurable. Hemos aprendido a confiar en el otro, he faltado a esa confianza, y he tenido que volverla a ganar más veces de lo que quisiera admitir. Hemos aprendido a hablar sin juzgarnos y también a apoyarnos mutuamente. Finalmente tengo el matrimonio y la amistad que siempre quise—uno donde puedo expresar mis temores y debilidades y donde recibo apoyo y comprensión que me fortalecen. Esto ha hecho que yo sea más de lo que sería por mí mismo. Becky también ha aprendido a confiar. Tal vez sería más fácil si ella pudiera satisfacer todas mis necesidades, pero no puede. Yo debo enfrentar las inseguridades de un niño que se sintió solo, rechazado y aún traicionado por otros hombres. Becky me ayuda a mantener todo en perspectiva y aún a darme cuenta de la necesidad de enfrentar ciertos temas. Pero ambos nos damos cuenta que finalmente yo soy el responsable de mi propio éxito.

Nuestra relación íntima también ha crecido. Aunque hemos estado casados durante 14 años, la mayor parte de ese tiempo me sentí agraviado por la necesidad de tener relaciones sexuales. Lo evitaba y respondía solamente por cumplir con mi deber. Aun cuando nunca pensé que lo llegaría a ver como una relación normal o que fuera emocionalmente satisfactoria, honestamente puedo decir que ahora amo la relación física que compartimos. Es mejor que todo lo que he experimentado en el pasado, tanto emocional como físicamente.

Creo que hay muchas maneras en las que podemos experimentar un cambio de corazón, especialmente cuando se invoca los poderes del cielo por nuestra fe en Dios y nuestras obras rectas. Yo decidí no presentarme ante un consejo disciplinario hasta estar seguro que

estaba preparado para ello. El sólo pensar en otra promesa rota era demasiado duro de soportar. En junio, regresé ante el sumo consejo, confiando en la confirmación del Señor de que era tiempo para dar el siguiente paso. Unas cuantas caras nuevas se habían unido al sumo consejo durante los últimos 16 meses, incluyendo a mi vecino. De nuevo, sentí la confirmación fuerte de que Dios me ama. Los líderes de mi estaca también me aman. Esa noche reflejó los meses de trabajo, frustración, fe y lágrimas. Se restauraron mis bendiciones, y el 4 de julio toda la nación celebró cuando conduje a mi hijo de ocho años a las aguas bautismales. De nuevo, agradecí a Dios por Su misericordia, Su amor y Su sacerdocio.

Tengo un testimonio personal de esta obra. Sé que es ordenada de Dios. Él nos ha dado un plan que demuestra Su amor por nosotros. Sé que Él vela por cada uno de nosotros y desea ayudarnos si tan sólo creemos en Él. En varias ocasiones, me encuentro luchando con toda mi fuerza para tener éxito. Entre más lucho, más difícil es. Cuando finalmente cedo y pongo mi carga ante el Señor, Él me eleva. No importa qué tanto lo intentemos, no podemos ganar esta batalla solos. Agradezco por el conocimiento de que Él está ahí para mí si tan solo yo lo dejo entrar.

Hay muchas áreas en las que siento la mano de Dios guiando mi vida para que yo pueda vencer. También la he visto obrar en la vida de otros. Aun cuando hay muchas facetas en el progreso que logramos, he encontrado dos elementos esenciales: la esperanza de la terapia reparadora y el poder de la expiación del Salvador y su amor incondicional. Nunca en mi vida había sentido tanto la influencia del Señor como ahora. Mi presidente de misión se equivocó. Mi misión en Sudamérica tuvo éxito. Obtuve un testimonio, aprendí a reconocer la compañía del Espíritu, desarrollé un cimiento de fe, me enamoré de Becky, e influí en miles de personas para el bien. Ahora tengo una nueva misión, y tal vez este llamamiento sea mayor que el primero. Y tal vez los resultados sean más importantes y significativos.

No dudo que el Señor vive y, lo más importante, que me ama. Nos ama a cada uno de nosotros sin importar cómo seamos. Hay

esperanza. Podemos ser felices. Él desea que tengamos éxito. Él nos ayudará. Creo que esta lucha prueba la fe de algunas de las almas más valientes de Dios. También creo que tiene un lugar especial en Su corazón para cada uno de nosotros. No solicitamos este reto, el cual requiere de esfuerzo y sacrificio semejante al de los pioneros que cruzaron las planicies. Sin embargo, nosotros también llegaremos al final de nuestra jornada purificados y fortalecidos al haber caminado al lado de Dios. Que Él bendiga cada uno de sus pasos y aligere sus cargas a medida que busca el gran cambio de corazón que Él ha prometido.

Su hermano en la fe,
Mark

La perspectiva de una esposa

por Becky

El día antes de nuestro compromiso, Mark me dijo que él había sido abusado sexualmente por un amigo de la familia cuando era niño. Yo le reafirmé mi amor y le dije que eso no cambiaría mis sentimientos. Le dije cuánto sentía que hubiera tenido que pasar por tal prueba. Nunca más volvimos a comentar ese tema. No pensé en preguntarle sobre cualquier tipo de problema que aún existiera, ni pensé que pudiera haber otros problemas relacionados con ello.

Nos casamos en el templo y yo sentí que era el principio de una vida perfecta juntos. Luchamos con los problemas normales de las parejas jóvenes, pero todos mis sueños se estaban realizando y yo sabía que con Mark a mi lado podríamos vencer todo. A menudo bromeaba con él diciéndole que mi único pecado era amarlo demasiado.

Llevábamos poco más de dos años de casados cuando explotó la primera bomba. Encontré pornografía que Mark había escondido. Lo enfrenté, y el tema de la atracción por el mismo sexo se reveló. Lo escuché, pero no podía o no quería aceptarlo. Fuimos a ver al obispo, y recibimos consejos de un capellán del ejército, pero el capellán pareció molestarse cuando la Iglesia no tomó ninguna

medida. Me dijo que me divorciara de Mark mientras todavía pudiera salvar mi vida. Por otro lado, el obispo me dijo que Mark en verdad me amaba y que si yo ponía todo de mi parte para ayudarlo, lograríamos salir adelante. Nuestro primer bebé tenía cuatro meses de edad y escogí creerle a mi obispo. De esta manera empezó mi lucha por ser la perfecta esposa, madre, amante, compañera y miembro de la Iglesia. La lista era infinita, pero si yo podía hacerlo todo, salvaría mi matrimonio y, lo más importante, a mi esposo.

Mark me aseguró que las cosas habían mejorado y de alguna manera las cosas iban bien. Creí que mi plan estaba funcionando. Si yo era perfecta, o si le podía comprobar que yo era suficiente y que lo amaba incondicionalmente, todo estaría bien. De nuevo, sin saber en realidad mucho del problema, el asunto se cerró y permaneció cerrado durante dos años.

Unos días antes de la navidad, mientras buscaba algo, abrí el portafolios y encontré otra revista. Esta vez llevé a mi hijo y me fui. Mark fue de inmediato con el obispo, quien lo envió con el presidente de estaca. Yo fui con Mark a su cita con el presidente de estaca esperando lo peor—un consejo disciplinario. Por el contrario, el presidente de estaca decidió poner a Mark en un período de prueba. Le aconsejó ver a un terapeuta en nuestra estaca, una autoridad sobre problemas y abuso sexual. Me dijo que estaba seguro que Mark me amaba de verdad, deseaba arrepentirse y mejorar. Me dijo que yo lo podía ayudar quedándome a su lado y amándolo y que no debería darle motivo para que desviara. Si yo haría estas cosas, nuestro matrimonio se salvaría. El presidente de estaca le dijo a Mark que si pasaba algo de nuevo, habría un consejo disciplinario. Yo le dije a Mark que si algo volvía a pasar, nuestro matrimonio terminaría. Regresé a casa, y traté más arduamente de hacer que Mark "fuera bueno", decidiendo no darle motivo para desviarse nuevamente. Recibimos ayuda de un consejero que nos recomendó el presidente de estaca, lo cual resultó ser una experiencia muy dolorosa para mí. Se me dijo que, debido a que era una mujer mormona mojigata, no podía esperar hacer feliz a mi esposo. Pero parecía que las sesiones estaban ayudando a Mark. Terminamos con nuestras sesiones y también terminó el período

probatorio de la Iglesia. Las cosas parecían haber mejorado y de nuevo se dio carpetazo al asunto.

Pasaron ocho años. Fueron años muy buenos, aun cuando parecía que siempre teníamos mala suerte. Mark no podía terminar la escuela. Yo me volví dependiente o codependiente de Mark. Vivía con el temor de cometer un error y provocar que Mark desviara, y quería estar con él todo el tiempo. Finalmente Mark me dijo que la escuela era un lugar muy difícil para él. Cuando me dijo que estaba teniendo problemas, lo animé a que se quedara en casa conmigo. De esta manera, él estaba a salvo y yo también. Nos encantaba estar juntos, y la pasábamos muy bien los dos, pero no estábamos progresando.

Un día le sugerí que buscara la ayuda de un terapeuta. Yo creía que él no se sentía digno de tener éxito y de manera inconsciente se preparaba para el fracaso. Mark empezó a recibir ayuda, y por un rato las cosas mejoraron, pero de nuevo los viejos patrones de comportamiento volvieron: problemas económicos, no le iba bien en la escuela, y una depresión que yo no comprendía. Le dije a Mark que deseaba ir a terapia con él, porque me preguntaba si yo estaba contribuyendo a esos ciclos a pesar de que no tenía idea de cómo lo hacía. El 27 de diciembre, cuando íbamos en el ascensor para ver al terapeuta, me dijo que nunca había sido realmente fiel durante nuestra vida de casados. Hice un esfuerzo por no desmayarme ahí mismo. Mark me ayudó a salir del ascensor, y todo se nubló a mi alrededor. Todo mi mundo se vino abajo. Nada tenía sentido. Puse mi vida en piloto automático. Yo era la presidenta de la primaria, y mis cuatro hijos me necesitaban. El más pequeño tenía apenas seis meses.

Después del lapso de tinieblas vino la ira. Llegó en oleadas. Traté de contenerme, porque pensaba que la ira era mala. Desde entonces, he descubierto que existe la ira justificada y que es importante dejarla salir. Estaba enojada con todos: conmigo misma por ser tan estúpida, con Dios por permitir que esto me sucediera, con la Iglesia por haberme aconsejado equivocadamente, y con Mark por no amarme lo suficiente si es que alguna vez lo hizo. Me sentí usada como un frente para su pervertido estilo de vida. Empecé

a preguntarme si Mark no estaría infectado con el VIH, o si yo o mi bebé lo estábamos. La lista de cosas que me preocupaban seguía y seguía.

Lentamente en los siguientes días y semanas la pregunta de "¿Cómo pudo Mark hacerme esto"? cambió a "¿Cómo pudo Mark hacerse esto a sí mismo"? Mark era mi luz, mi amor, un espíritu recto y valiente, de eso estaba segura. ¿Cómo es que las cosas habían salido tan mal? Fue ahí que Mark y yo empezamos a platicar—a platicar en verdad por primera vez. Yo deseaba saber todo desde el principio. Mientras la historia surgía, había dos cosas que estaban en mi mente. Primero, que él había sido víctima de abuso sexual. A Mark se le dijo que él tenía el problema y necesitaba arrepentirse. Segundo, mi esposo había pensado en el suicidio. Esto fue increíble para mi—¡suicidio! Estas dos cosas me ayudaron a luchar por un jovencito de 13 años a quien le habían robado su inocencia, cuyos gritos de auxilio, suplicando ayuda, quedaron sin respuesta. Sentí que se me estaba dando una segunda oportunidad con Mark y mi familia. Sería terrible permitir que Mark se suicidara sin comprender en verdad por qué. Deseaba entender ahora y estaba dispuesta a intentarlo con todas mis fuerzas. Si había una oportunidad, no importaba qué tan pequeña, sentía que tenía que salvar mi matrimonio. Verdaderamente amaba a mi esposo.

La suspensión de los derechos de Mark fue en realidad una experiencia muy espiritual llena de amor y aceptación por parte de los grandes hombres que estaban ahí. Salí con un mejor entendimiento de la expiación del Salvador, y tenía un testimonio real de que Mark saldría limpio de esto nuevamente.

Nuestro progreso ha sido lento en ocasiones y rápido en otras. Hemos tenido retrocesos. Fuimos muy bendecidos al encontrar a Evergreen, lo cual fue maravilloso para Mark. Me proveyeron con muchos libros que me daban una base para comprender la atracción entre personas del mismo sexo. Creo que Mark representa un caso muy común. Después de tener muchos altibajos durante un año, las cosas se veían muy mal. Por primera vez pensé en el divorcio como una opción. Mark y yo con frecuencia discutimos acerca de la honestidad. La definición que Mark tenía era diferente a la mía. Esto

me desanimó, y Satanás tomó ventaja de ello. Cada día sentía que tenía un letrero de neón encendiéndose y apagándose en mi cabeza y que decía: "Homosexual. Homosexual. Eso es Mark y nunca cambiará". En ese momento no me di cuenta que, debido al abuso de que había sido objeto, Mark no tenía un concepto verdadero de la honestidad. Fue un gran alivio cuando finalmente entendí que la honestidad es algo con lo que luchan las personas que sienten atracción hacia personas del mismo sexo y aquellas que son víctimas de abuso . También me preguntaba si alguna vez volvería a confiar en él. Empecé a sentir que ya no lo amaba como en el pasado y no sabía si volvería a sentir lo mismo por él. Habían pasado demasiadas cosas.

Decidí que no estaba mentalmente en condiciones de tomar una decisión así. Fui al templo y pregunté a mi Padre Celestial qué debía hacer. En el salón celestial, volqué mi corazón a Dios. Se me confirmó que era amada, y que si no podía aguantar más, estaba bien. Si el divorcio era mi decisión, Él comprendería y estaría conmigo y me ayudaría. Esto fue lo más maravilloso para mí. Él siempre me amaría y me ayudaría sin importar mis elecciones o mis errores. Todo lo que tenía que hacer era pedir. Aprendí más. Me dijo que si quería quedarme con Mark, él progresaría y que mi amor por él sería más fuerte y me traería más gozo del que pudiera imaginarme. Se me indicó que le dijera a Mark que buscara a un nuevo terapeuta para él, uno que tuviera experiencia y fuera exitoso en su trato con personas con atracción por el mismo sexo. Se me indicó que Mark debería pedir al obispo una bendición del sacerdocio que pidiera que sus cargas fueran aligeradas. También sentí que debía orar para que él no fuera tentado más de lo que pudiera soportar.

Regresé a casa sintiéndome algo mejor, pero sin comprender completamente el significado de lo que había sucedido. Mark recibió la bendición dentro de una semana. Oré cada día para que no fuera tentado más allá de su capacidad y que sus cargas fueran aligeradas. Mark también encontró a un nuevo terapeuta por medio de Evergreen. Pronto olvidé las cosas que sucedieron en el templo esa noche, aun cuando continué orando por él.

Mark también pidió que yo obtuviera la ayuda de un terapeuta. Me pidió que me comprometiera a asistir a los grupos de apoyo para amigos y familiares patrocinado por Evergreen. No estaba muy emocionada para hacer esto pero no sabía cómo eludirlo. Sorpresivamente, me gustó mucho la terapia. No era la experiencia dolorosa del pasado. Esta vez, el enfoque no era completamente en Mark. Mi terapeuta se preocupaba por mí y cómo me sentía. También fue agradable saber que mis sentimientos eran normales en una persona que enfrentaba este tipo de situación. El grupo de apoyo fue mejor que las sesiones con la consejera. Las personas eran maravillosas. Me sentí amada y que se preocupaban por mí cuando apenas había traspasado el umbral. También supe que yo amaba y me preocupaba por aquellos que estaban tratando de comprender y ayudar a las personas en sus vidas que luchan con problemas. ¡Ya no estaba sola!

Meses más tarde, nos encontrábamos en el segundo consejo disciplinario, y escuchaba a Mark hablar sobre las cosas que había aprendido y de qué manera su testimonio había crecido. Alguien le preguntó cómo había aprendido a confiar en el Salvador y a creer en la expiación de Jesucristo. Su respuesta me sorprendió. Había aprendido a confiar en Dios a través de mí. A medida que orábamos juntos, yo pedía que sus cargas fueran aligeradas y que no fuera tentado más de lo que podía soportar. No tenía yo idea de que dichas oraciones hubieran tenido ese impacto. De repente, recordé aquella noche en el templo, y las promesas que el Señor me había hecho. Me sentí humilde y agradecida por haber escuchado y obedecido. Todas las promesas que se me hicieron en el templo esa noche se habían cumplido.

Mark ha progresado mucho. Mi amor por él es la luz más brillante de mi vida después de la de mi amor por mi Padre Celestial. Sé que Él hizo esto posible. Mi matrimonio ha sido bendecido con un poseedor del sacerdocio digno, y en verdad, mis sueños se están convirtiendo en realidad. Todos los aspectos de mi matrimonio, el físico, el emocional y el espiritual están mejor de lo que pude haber imaginado. Estoy tan orgullosa de Mark y de sus deseos rectos. Estoy orgullosa del hecho de que no se ha dado por

vencido. Estoy agradecida por un obispo amoroso que nunca se dio por vencido y me enseñó con su ejemplo acerca del amor incondicional del Salvador. Me enseñó cómo tomar ventaja de la expiación y pasar mi dolor y cargas a los hombros del Salvador. Estoy agradecida por un amoroso Padre Celestial que está siempre conmigo, que me conoce y que me comprende. Mark y yo hemos progresado mucho. Las cosas están bien. Mark aún tiene momentos difíciles y yo también, pero siempre tratamos de mantener el balance. Nos ayudamos el uno al otro a crecer y a progresar, y a perseverar hasta el fin. Estoy agradecida por nuestros cuatro hijos hermosos. Nos han visto luchar y crecer juntos. Espero que ellos sepan y sientan el amor que sus padres se profesan. Espero que les podamos enseñar del amor que su Padre Celestial les tiene y el gran don de la expiación que Jesucristo les dio.

Esta es mi historia. No hubiera podido sobrevivir estos difíciles tiempos sin el amor y el apoyo de grandes personas: mi obispo, el presidente de estaca, mi esposo, Evergreen y los grandes consejeros. Aún hay muchos que no saben de nuestra lucha, pero parece que siempre están ahí cuando yo los necesito. Cuando transcurrieron los eventos, hubo muchas partes que yo no podía comprender. Estaba demasiado ocupada con mi sobrevivencia día con día para ver que cada paso que daba estaba guiado y era posible gracias a un Padre Celestial que me ama. Nunca me abandonó y de alguna manera me dotó con la fuerza para seguir adelante.

Que Él le bendiga y a aquellos que usted ama a mientras aprenden y crecen juntos.

Con amor,
Becky

Por favor no me dejen crecer gay
por Brad Anderson

Los mejores tiempos que puedo recordar son cuando apenas tenía cuatro años. Fue en el verano de 1959, y yo vivía en una pequeña ciudad en la península al norte del estado de Michigan. Recuerdo los días cálidos del verano llenos de diversión y felicidad, la ansiosa anticipación del año escolar. Después de empezar las clases, me di cuenta que mi anticipación solamente recibió rechazo y fui objeto de ridículo. Debido a las expresiones de burla como "mariposa", "joto", y "maricón", volqué mis energías hacia la autopreservación, y pasé mis años de escuela primaria y secundaria con las chicas, lo cual solamente reafirmó las burlas que tuve que soportar.

En octavo grado, durante una clase de educación sexual, escuché cómo algunos jóvenes toman a un varón adulto o a un amigo como modelo y que esto no debía confundirse con la tendencia homosexual, debido a que con el tiempo pasa. En cuanto a mí, yo sabía que mi atracción por otros varones era tan intensa que no pasaría. A esa temprana edad, me hinqué al lado de mi cama e imploré a Dios que lo que me estaba pasando no fuera verdad. Lloré e imploré, "¡Por favor, Dios, no me dejes crecer gay"!

En noveno grado, mi amiga Valarie se bautizó en la Iglesia mormona y me dio una copia del Libro de Mormón. Lo leí y oré y, sin darme cuenta, recibí un testimonio. La Iglesia era muy diferente a mi crianza católica, y las cosas no funcionaron para mí; por eso dejé de asistir a la Iglesia, y muy pronto me encontré en dirección opuesta.

En la escuela, empecé a juntarme con un grupo nuevo—los hippies de la década de los 70. A los 16 años me involucré en un estilo de vida gay. Había huido de casa, y pasé el siguiente año y medio saltando de un hogar adoptivo a otro. A los 17, habiendo terminado la escuela secundaria, me independicé. Durante ese verano me fui en aventón a California "para encontrarme a mí mismo". Durante ese viaje, una pareja de miembros de la Iglesia que asistía a la Universidad de Brigham Young me recogieron al sur de

las montañas Teton, y antes de que llegáramos en Salt Lake City, me habían invitado a quedarme en su hogar en Provo. Terminé quedándome una semana con ellos. El Salvador me susurró, “Ven y sígueme”.

Poco después de regresar a Michigan, dos misioneros se presentaron a la puerta de mi casa. Yo deseaba unirme a la Iglesia, pero, ¿cómo puedes ser mormón y gay? Hablé con el presidente de la rama antes de bautizarme y compartí con él mi preocupación. Me aconsejó que siguiera adelante y me bautizara, que había ayuda para mí y que ayudaría a obtenerla. Me bauticé, y a los seis meses estaba menos activo y de nuevo en mi antiguo estilo de vida, pensando que no había esperanza para mí.

Me volví a activar en la Iglesia, empecé a recibir consejos como para ayudarme a manejar mis deseos homosexuales y traté de seguir adelante en mi decisión de vencer esta situación. Hice todo lo que pude para prepararme para salir a una misión. Esto fue durante el tiempo en que el presidente Kimball hizo un llamado a todos los jóvenes para servir como misioneros. Yo deseaba ser como los otros jóvenes y ser misionero y traer personas al Salvador. Después de mucha preparación y una entrevista con un apóstol, se me dio el permiso para servir. ¡Qué gran oportunidad se me presentó! Pero no me di cuenta que las burlas empezarían de nuevo durante mis primeras semanas en el Centro de Capacitación Misional. Mi mundo se vino abajo. ¿Cómo podía estar en Sión y soportar tal rechazo? Pensé que lo mejor sería que dejara de existir y dejar de ser. Luché durante los dos años y regresé a casa desilusionado, enojado, frustrado y experimentando deseos homosexuales tan intensos como antes de unirme a la Iglesia, a pesar de los seis años de recibir la terapia. ¿Por qué me había abandonado Dios?

Me separé de la Iglesia, y me hundí en el ambiente gay. Durante todo este tiempo, el Espíritu Santo continuamente me hacía saber dónde debía estar—de nuevo con los Santos. ¿Pero cómo podía ser? Estaba tan involucrado con el estilo de vida gay que mi respuesta fue, “Bueno, entonces tú tendrás que hacerlo por mí”. Ese verano llegó acompañado de presentimientos. Empecé a sentirme como si no fuera a estar vivo para la navidad. Tenía miedo, y en agosto fui a

la iglesia católica donde había sido acólito, me hinqué, y rogué por mi vida. El 12 de diciembre me asaltaron en la calle, se me formó un coágulo en el cerebro y me dieron un 1% de posibilidades de sobrevivir. Mas sobreviví, y durante los siguientes años recuperé el habla y la estabilidad física. Durante ese tiempo, todos mis enredos con el estilo de vida gay se desenredaron y supe que Dios me había concedido la vida.

Me puse en contacto con otro miembro de mi barrio que sufría con deseos homosexuales y hablamos acerca de nuestros sentimientos. Un día leímos acerca de una conferencia que se había llevado a cabo en Utah por un grupo de mormones que estaban luchando con sentimientos de atracción por el mismo sexo. El Espíritu me tocó y sabía que debía investigar más. Habían pasado 23 años desde que aquel joven de 13 años se había hincado a un lado de su cama y le había suplicado ayuda a Dios. Me puse en contacto con Evergreen y empezamos el grupo de Evergreen del Centro de los Estados Unidos con dos participantes y un consejero. Nos reunimos durante muchos meses, sabiendo que si seguíamos, este grupo tendría éxito.

Después de esperar tantos años ¡no puedo describirles cómo se siente progresar por fin! ¡Estoy saliendo de mi concha! Me he dado cuenta que hay una buena persona bajo todos esos años de burlas y rechazo, y que me estoy descubriendo a mi mismo. Está tomando tiempo reparar los muchos años de daños, pero qué gran alivio siento en poder sentirme en paz conmigo mismo, al no tener que poner una nota a todos mis logros con “pero sigues siendo un maricón”. Es especialmente satisfactorio ver a los hombres en nuestro grupo crecer, ganar autoaceptación y progresar reconociendo a los hombres que somos en realidad bajo toda esa basura que se nos ha acumulado durante años.

El mundo tiene una voz diferente a la de Evergreen. Así como el capitán Moroni enarboló el estandarte de la libertad que decía “En memoria de nuestro Dios, nuestra religión, y libertad, y nuestra paz, nuestras esposas y nuestros hijos”, que podamos continuar enarbolando este estandarte de libertad como un testimonio al mundo de lo que Dios puede hacer por medio de la gracia al

momento de resolver nuestros problemas. Estoy agradecido por ya no necesitar ver que los mejores días de mi vida fueron en 1959 cuando tenía cuatro años. ¡Ahora veo el presente! Estoy a punto de obtener mi título de la universidad y este otoño empiezo a trabajar para obtener la maestría como consejero. Tengo un empleo en la universidad. Como sumo sacerdote, tengo un llamamiento como segundo consejero en el obispado de mi barrio, y esta mañana asistí al templo. Sé que con Dios, algún día encontraré a mi Eva y como promete mi bendición patriarcal: "Te bendecimos para que sepas que tú y tu novia, que el Señor ha preparado para ti, trabajarán juntos en un espíritu de armonía y amor".

Les testifico que, como Dios me ha ayudado hasta ahora, hará lo mismo por ustedes.

¡Funciona!

por Bonifacio Jackson

He observado a Jason Park (el autor de este libro) pasar por una extraordinaria transformación durante los últimos siete años. Ha salido de sus problemas homosexuales y en el proceso se ha convertido en un mejor esposo, padre y líder espiritual. Aun cuando cada persona debe encontrar su propio camino para salir de este desafío, el seguir los pasos delineados en este libro le ayudará. Los he visto funcionar por experiencia, en la vida de Jason y en la mía propia.

Lecturas selectas

Si no puede encontrar estos libros en su librería, los puede pedir de manera confidencial por medio del correo a Evergreen Internacional o a Regeneration Books (vea la sección de organizaciones al final del presente libro).

Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual), por Joe Dallas (Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991). Este libro cristiano proporciona ayuda práctica y efectiva para restaurar la integridad sexual. También provee información para familiares y amigos sobre cómo apoyar con amor y explica acerca de la ira que sienten los activistas gay. El apéndice responde a la teología pro gay. Dos capítulos tratan asuntos acerca del lesbianismo.

A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo), editado por Garrick Hyde y Ginger Hyde (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 1997). Este libro es una colección de ensayos verdaderos de hombres y mujeres que han luchado con la atracción entre personas del mismo sexo y de sus esposas y padres. Ofrece tanto una esperanza como mayor perspectiva.

Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días por Jason Park (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 2000). Este libro explica la atracción entre personas del mismo sexo desde una perspectiva del evangelio de Jesucristo y ofrece sugerencias prácticas sobre cómo puede resolver sus problemas homosexuales. El libro complementario *Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales: Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia* fue escrito para sugerir a otras personas de qué manera pueden ayudar a un hombre cuando está afrontando problemas con estas situaciones.

Cómo ayudar a los hombres Santos de los Últimos Días a resolver sus problemas homosexuales: Una guía para la familia, amigos y líderes de la Iglesia por Jason Park (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 2000). Este libro explica la atracción entre personas del mismo sexo en un contexto del evangelio de Jesucristo y da sugerencias sobre cómo ayudar a un hombre que está luchando por resolver sus problemas homosexuales. Fue escrito como complemento de *Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días,* el cual está escrito para el hombre.

Cómo comprender problemas homosexuales de los hombres: Una introducción para los Santos de los Últimos Días por Jason Park (Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 2000). Este libreto ofrece un breve repaso de las causas, retos y soluciones a los problemas de la homosexualidad desde una perspectiva del evangelio de Jesucristo.

You Don't Have to be Gay (No tienes que ser gay), por J. A. Konrad (Pacific House Publishing, Newport Beach, California, 1987). Este libro se lee fácilmente y está escrito como una serie de cartas a un joven insatisfecho con su homosexualidad. Enseña desde una perspectiva cristiana que la gente no "nace así", que la homosexualidad no representa un problema en la relación entre miembros del sexo opuesto, y que la homosexualidad puede erradicarse.

AMCAP Journal, vol. 19, no. 1–1993 (Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas Mormones, Salt Lake City, Utah, 1993). Este número de la gaceta está dedicado al tema de la homosexualidad y contiene artículos, entrevistas y reseñas de libros acerca de la homosexualidad. Da información pertinente acerca de la homosexualidad desde una perspectiva de miembros de la Iglesia.

Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana), por Elizabeth R. Moberly (James Clarke & Co., Cambridge, Inglaterra, 1983). Un libro corto y erudito que habla acerca de las causas básicas de la homosexualidad. Aun cuando resulte difícil de comprender para algunas personas, este libro demuestra que la condición homosexual es un problema social

y emocional, no solamente sexual. Explica que la condición homosexual es un intento erróneo de satisfacer necesidades de desarrollo normales que por alguna razón no fueron satisfechas en la niñez. Marca una distinción entre la condición homosexual y su expresión en la actividad homosexual.

Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres), por Bob Davies y Lori Rentzel (Inter Varsity Press, Downers Grove, Illinois, 1993). Este libro cristiano está escrito para aquellas personas que luchan con la atracción por personas del mismo sexo. Ofrece ayuda e ideas directas.

Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad), por el Dr. William Consiglio (Victor Books, Wheaton, Illinois, 1991). Basado en enseñanzas desarrolladas para reuniones de grupos de ex gay cristianos, este libro identifica seis etapas del desarrollo homosexual y da algunas estrategias prácticas, incluyendo principios de autoterapia diaria.

Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico), por Joseph Nicolosi, Ph.D. (Jason Aronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1991). Aun cuando este libro ha sido escrito como una fuente de ayuda para los terapeutas, proporciona ayuda práctica a aquellas personas que luchan con la homosexualidad. El libro es útil, fácil de leer y de acuerdo con la enseñanza cristiana en general.

Born That Way? (¿Nacidos así?) por Erin Eldridge (Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1994). Este libro para los Santos de los Últimos Días describe la lucha de una mujer con sentimientos hacia el mismo sexo y de qué manera los venció por medio del poder de Jesucristo y la aplicación de los principios del evangelio.

Cómo comprender y ayudar a los que padecen de problemas homosexuales: Sugerencias para líderes eclesiásticos (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1992, número de artículo 32250 002). Este folleto ofrece información a los líderes de la Iglesia sobre cómo ayudar y aconsejar.

Carta a un amigo, por Spencer W. Kimball (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1978, número de artículo 30941 002). Este folleto está escrito como una carta a una persona con deseos homosexuales, invitándolo a venir a Cristo.

A la otra oveja, por Boyd K. Packer (La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1978, número de artículo 30942 002). Este folleto examina la condición temporal de la homosexualidad.

Healing Homosexuality: Case Stories of Reparative Therapy (Curando la homosexualidad: Historias reales sobre terapia reparadora), por Joseph Nicolosi, Ph.D. (Jason Aronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1993). Testimonios personales de hombres homosexuales que trataron de aceptar una identidad gay pero no se sentían satisfechos y después se vieron beneficiados con la psicoterapia para ayudarlos a liberarse de la homosexualidad. Ofrece una mejor percepción tanto al terapeuta como a los clientes que ven la homosexualidad como una condición curable. Habla acerca de cómo alivia la terapia de grupo y cómo funciona la terapia reparadora.

“Understanding Homosexuality and the Reality of Change” (“Cómo comprender la homosexualidad y la realidad del cambio”) (Impact Resources, P.O. Box 1169, Murrieta, California 92564-1169 EUA, tel. 1 800 333 6475). Este video de 60 minutos es apropiado para la familia; contiene entrevistas con dos hombres y dos mujeres sobre las raíces de la orientación homosexual y el proceso del cambio, así como entrevistas con los terapeutas Joe Dallas y Joseph Nicolosi. Este video profesional es una herramienta inestimable.

“Homosexuality: Hot Topics for Teens” (“La homosexualidad: Tópicos interesantes para los adolescentes”), (Media International, 313 E. Broadway, Suite 202, Glendale, California 91209 EUA, tel. 1 800 477 7575). Este es un video para adolescentes. Es una versión

de 16 minutos del video "Understanding Homosexuality and the Reality of Change" ("Cómo comprender la homosexualidad y la realidad del cambio"). Incluye una guía de estudio para el líder.

Homosexuality & Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio), por Gerard van den Aardweg (Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1985). Este libro testifica que la homosexualidad es un problema psicológico que se puede tratar con éxito. Habla acerca de la autocompasión, el complejo de inferioridad y el valor del sentido del humor. Especifica que la homosexualidad no se basa en la genética.

Organizaciones

Evergreen Internacional, 307 West 200 South, Suite 4006, Salt Lake City, Utah 84101EUA, tel. 1 800 391 1000 y 1 801 363 3837, sitio de Internet: http://www.evergreeninternational.org, correo electrónico info@evergreeninternational.org. Esta organización ofrece dirección y apoyo a los hombres y mujeres Santos de los Últimos Días que desean disminuir su atracción por personas del mismo sexo y liberarse del comportamiento homosexual. También es un recurso para la familia y amigos, consejeros profesionales, líderes religiosos y otros que deseen ayudar a las personas que desean cambiar. La organización remite a las personas a grupos de apoyo y terapeutas afiliados, publica manuales y boletines, vende libros por correo y patrocina conferencias. Llame o escriba para pedir una lista de sus publicaciones o información acerca de algún grupo de apoyo cerca de usted.

Regeneration Books, P. O. Box 9830, Baltimore, Maryland 21284-9830 EUA, tel. 1 410 661 4337 o 1 410 661 0284. Esta organización de ventas por correo vende varios libros escritos para el público cristiano. Llame o escriba para pedir un catálogo.

Exodus International, P.O. Box 77652, Seattle, Washington 98177-0652 EUA, tel. 1 206 784 7799, sitio de Internet: www.exodusintl.org. Esta red de ministerios cristianos sin denominación ofrece apoyo a hombres y mujeres que desean vencer la homosexualidad. Exodus mantiene una lista de referencia de ministros, iglesias y personas. También publica boletines y patrocina conferencias. Llame o escriba pidiendo el paquete informativo de introducción.

Homosexuals Anonymous P.O. Box 7881, Reading, Pennsylvania 19603 EUA, tel. 1 800 253 3000 o 1 610 376 1146. Es una organización cristiana sin denominación que utiliza un programa modificado de 12 pasos similar al de Alcohólicos Anónimos. La organización publica un boletín y otras publicaciones.

Sexaholics Anonymous, P.O. Box 111910, Nashville, Tennessee 37222 EUA, tel. 1 615 331 6230. Este es un grupo de hombres y mujeres que desean dejar sus pensamientos y

comportamientos sexuales autodestructivos. Su filosofía y programa se han tomado directamente de los 12 pasos y las 12 tradiciones de Alcohólicos Anónimos.

Family Research Council, 700 13th Street NW, Suite 500, Washington, DC 20005 EUA, tel. 1 202 393 2100. Es una organización educativa, de investigación y de recursos que promueve la familia tradicional. Se opone al matrimonio entre homosexuales lo mismo que a los derechos de adopción de los mismos. Publica numerosos informes y boletines con un punto de vista conservativo acerca de asuntos que afectan a las familias.

Focus on the Family, 420 N. Cascade Avenue, Colorado Springs, Colorado 80903 EUA, tel. 1 719 531 3400, sitio de Internet: http://www.family.org. Esta es una organización cristiana que busca fortalecer la familia tradicional. Ha hecho investigaciones acerca de la homosexualidad y programas escolares, leyes sobre derechos civiles y otros asuntos de interés público. Publica varios libros y una revista mensual.

NGO Family Voice, 524 JRCB, Brigham Young University, Provo, Utah 84604 EUA. Organización pro-familia patrocinada conjuntamente por la BYU Law School (Facultad de Derecho de BYU) y el David M. Kennedy Center for International Studies (Centro David M. Kennedy para Estudios Internacionales). Apoya las políticas y principios declarados en “La Familia: Una proclamación para el mundo” publicada por la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días y tiene información y programas diseñados para ayudar a los hombres y a las mujeres a mejorar sus habilidades como padres. A través de su red en la universidad, tiene acceso a información y ayuda de expertos relacionados con el deseo de superar los problemas homosexuales.

National Association of Research and Therapy of Homosexuality [NARTH] (Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad), 16542 Ventura Blvd., Suite 416, Encino, California 91436 EUA, tel. 1 818 789 4440, sitio de Internet: http://www.narth.com. Esta organización educativa se dedica a proveer terapia psicológica efectiva a todos los

que desean superar problemas homosexuales. Conducen la investigación y proveen un servicio de referencia, discursos y publicaciones eruditas.

Lambda Report (Informe Lambda), Peter LaBarbara, Accuracy in Academia, 4455 Connecticut Ave. N.W., Suite 330, Washington, DC 20008 EUA, tel. 1 202 364 3085.

Notas

1 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 14 de noviembre de 1991, números añadidos.

2 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 14 de noviembre de 1991.

3 "La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona*, marzo de 1996, pág. 16.

4 "La reverencia y moralidad", Gordon B. Hinckley, *Liahona*, julio de 1987, pág. 46.

5 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 14 de noviembre de 1991.

6 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 14 de noviembre de 1991.

7 "Permanezcan firmes frente a las acechanzas del mundo", Gordon B. Hinckley, *Liahona,* enero de 1996, pág. 114.

8 "La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 23.

9 "La reverencia y la moralidad", Gordon B. Hinckley, *Liahona*, julio de 1987, pág. 46.

10 "La atracción entre personas del mismo sexo",Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 23.

11 "La atracción entre personas del mismo sexo",Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 23.

12 "La atracción entre personas del mismo sexo",Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 24.

13 *Sexual Behavior in the Human Male,* (Comportamiento sexual en el varón humano), Alfred C. Kinsey, et. al., W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1948.

14 *Sexual Behavior in the Human Female,* (*Comportamiento sexual en la hembra humano*), 1953.

15 *Sexual Behavior in the Human Male, (Comportamiento sexual en el varón humano),* Alfred C. Kinsey, et. al., W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1948, pág. 638.

16 *Sexual Behavior in the Human Male, (Comportamiento sexual en el varón humano),* Alfred C. Kinsey, et. al., W.B. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania, 1948, pág. 651.

17 *Sexual Behavior in the Human Male, (Comportamiento sexual en el varón humano),* Alfred C. Kinsey, et. al., W. B. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania, 1948, pág. 651.

18 *Homosexuality in America: Exposing the Myths, (La homosexualidad en América: Exponiendo los mitos),* American Family Association, Tupelo, Mississippi, 1994, págs. 9–10.

19 Véase *Setting the Record Straight: What Research Really Says About the Social Consequences of Homosexuality, (Poniendo las cosas en claro: Lo que las investigaciones dicen acerca de las consecuencias sociales de la homosexualidad),* Larry Burtoft, Ph.D., Focus on the Family, Colorado Springs, Colorado, 1995, pág. 23.

20 Véase "Homosexuality and Bisexuality in Different Populations", ("Homosexualidad y bisexualidad en diferentes poblaciones"), Milton Diamond, *Archives of Sexual Behavior,* 1993, vol. 22, núm. 4, pág. 303.

21 "The Sexual Behavior of Men in the United States", ("El comportamiento sexual de los hombres en los Estados Unidos"), John O. G. Billy et. al., *Family Planning Perspectives,* mar./abr. 1993, vol. 25, núm. 2 , págs. 52–60.

22 Véase "Sex in America", ("El sexo en América") U.S. News & World Report, 17 oct. 1994, págs. 74-81 y "Now for the Truth About Americans and Sex" ("Y ahora la verdad sobre los americanos y el sexo"), *Time,* 17 de oct. de 1994, págs. 62–71.

23 *The Social Organization of Sexuality (La organización social de la sexualidad),* University of Chicago, Chicago, Illinois, 1994. Se publicó un volumen más pequeño titulado *Sex in America: A Definitive Survey (El sexo en América: Un estudio definitivo),* Gina Kolata, Little, Brown and Company, Boston, Massachusetts, 1994.

24 Cifras usadas en este estudio: El 5% de los 10 millones de miembros de la Iglesia representan 500 000 personas con problemas homosexuales; 200 000 esposos o esposas (cerca del 40% están o han estado casados de acuerdo a los resultados de la encuesta NARTH); 1 000 000 de padres; 1 150 000 hijos (un promedio de 2.3 hijos por familia de acuerdo a una encuesta en 1981 de la División de Investigación de Correlación de la Iglesia); lo cual da un total de 2.85 millones. Las cifras para los Estados Unidos serían de 5% de 270 millones, lo cual da 13.5 millones; 5.4 millones de esposos o esposas; 27 millones de padres; 14.85 millones de hijos e hijas (1.1 promedio por familia de acuerdo a "Family Life: Holding Together Better Than Most", *The Economist*, vol. 22, feb de 1997, págs. 28–29); lo cual da un total de 60.75 millones en los Estados Unidos de América.

25 El travestismo se define como usar ropa o cosméticos considerados para el género opuesto, algunas veces transformándose completamente en una persona del sexo opuesto. Va más allá de la personificación femenina ("locas") que se visten con el fin de ganar dinero o llamar la atención. Los travestí obtienen alivio psicológico o placer jugando el papel del sexo opuesto.

Una gran mayoría de los travestí son varones. Esto se debe tal vez a que

nuestra sociedad permite a las mujeres una mayor variedad de elecciones que a los hombres. Una mujer puede usar jeans y camisetas y no se le considera travestí, pero si un hombre usa maquillaje o un vestido, sí lo es. Lo mismo sucede con las relaciones emocionales o físicas en nuestra sociedad. Es aceptable que las mujeres se toquen, se abracen y hasta se tomen de la mano en público, pero lo mismo no es aceptable entre hombres. Se estima que hay más de ocho millones de travestí en los Estados Unidos—del tres al cinco por ciento de la población en general. Independientemente del género biológico (varón o hembra) y de la orientación de género (heterosexual u homosexual), el travestismo es un asunto de presentación de géneros—el vestido, los ademanes y el estilo con el que las personas se presentan.

Los travestí por lo general se sienten aislados y guardan en secreto su comportamiento. Para muchos, es un escape a la fantasía que les permite aliviar el estrés. Los travestí con frecuencia sufren de dudas sobre sí mismos, negación, depresión y pensamientos y actos suicidas. El travestismo es mal entendido por los mismos travestí y por la comunidad psiquiátrica. (Véase "Hetero Guys in Disguise: The Psychology of Crossdressing ("Tipos heteros disfrazados: La psicología del travestismo"), Eve Leonard, *Catalyst,* Salt Lake City, Utah, agosto 1995, págs. 12–14).

26 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana)* Elizabeth R. Moberly, James Clarke and Company, Cambridge, Inglaterra, 1983, pág. 3.

27 "Theories of Origins of Male Homosexuality: A Cross-Cultural Look" ("Teorías sobre los orígenes de la homosexualidad masculina: Un vistazo cultural"), *Archives of General Psychiatry* 42, págs. 399-404.

28 "La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 17.

29 "Neurobiology and Sexual Orientation: Current Relationships" ("La neurobiología y la orientación sexual: Relaciones actuales"), R. C. Friedman and J. Downey, *Journal of Neuropsychiatry* 5, 1993, pág. 149.

30 "Neurobiology and Sexual Orientation: Current Relationships" ("La neurobiología y la orientación sexual: Relaciones actuales"), R. C. Friedman and J. Downey, *Journal of Neuropsychiatry* 5, 1993, pág. 149.

31 *Not in Our Genes (No en nuestros genes),* R. C. Lewontin, et. al., Pantheon Books, New York, 1984 y *Exploding the Gene Myth (Refutando el mito de los genes),* R. Hubbard y E. Wald, Beacon Press, Boston, Massachusetts, 1993.

32 "A Genetic Study of Male Sexual Orientation" ("Un estudio genético de la orientación sexual de los varones"), J. M. Bailey y R. C. Pillard, *Archives of General Psychiatry* 48, 1991, págs. 1089–96.

33 "A Genetic Study of Male Sexual Orientation" ("Un estudio genético de la orientación sexual masculina"), J. M. Bailey y R. C. Pillard, *Archives of General Psychiatry* 48, 1991, p. 1094.

34 *British Journal of Psychiatry,* vol. 160, marzo de 1992, págs. 407-409.

35 "A Difference in Hypothalamic Structure Between Heterosexual and Homosexual Men" ("Una diferencia en la estructura del hipotálamo entre varones heterosexuales y homosexuales"), Simon LeVay, *Science,* vol. 253, págs. 1034–37.

36 "Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised" ("Orientación sexual humana: Revaluación de las teorías biológicas"), William Byne y Bruce Parsons, *Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, págs. 228–39.

37 "Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised" ("Orientación sexual humana: Revaluación de las teorías biológicas"), William Byne y Bruce Parsons, *Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, pág. 234–35.

38 Existe también la posibilidad de cierta desviación en la investigación. El Dr. LeVay comentó a *Newsweek* que la muerte de su amante a causa del SIDA lo mueve a buscar una causa innata para la homosexualidad, una búsqueda tan importante que estaba dispuesto a abandonar su carrera científica si no la encontrara.

39 Paul Cameron en *Gay Rights: A Public Health Disaster and Civil Wrong (Derechos gay: Un desastre de salud pública y una injusticia civil),* Tony Marco, Coral Ridge Ministries, Ft. Lauderdale, Florida, 1992, pág. 45.

40 "A Difference in Hypothalamic Structure Between Heterosexual and Homosexual Men" ("Una diferencia en la estructura del hipotálamo entre varones heterosexuales y homosexuales"), *Science* vol. 253, pág. 1036.

41 "Are Gay Men Born That Way"? ("¿Los hombres gay nacen así"?), C. Gorman, *Time*, 9 septiembre 1991, pág. 61.

42 "A Linkage Between DNA Markers on the X Chromosome and Male Sexual Orientation" ("Una relación entre las características del ADN en el cromosoma X y la orientación sexual masculina"), *Science,* 261, 16 jul. 1993, pág. 325.

43 *The Science of Desire (La ciencia del deseo)*, Dean Hamer y P. Copeland, Simon & Schuster, New York, 1994, pág.. 145–46.

44 "The Biological Evidence Challenged" ("El reto a la evidencia biológica"), *Scientific American,* mayo de 1994, págs. 50–55.

45 "Gay Genes, Revisited" ("Otra mirada a los genes gay"), *Scientific American,* nov. de 1995, pág. 26.

46 *Washington Post,* 31 de octubre de 1994, págs. 5–6.

47 "Effects of Prenatal Hormones on Gender-Related Behavior" (El efecto de las hormonas en la prenatalidad sobre el comportamiento relacionado con el género"), A.A. Ehrhardt y H.F.L. Meyer-Bahlburg, *Science*, vol. 211, 20 de mar. De 1981, pág. 1316.

48 "Sin, Sickness or Status? Homosexual Gender Identity and Psychoneuroendocrinology" ("¿Pecado, enfermedad o estado? Identidad de género y psiconeuroendocrinología), *American Psychologist* 42, núm. 4 abril

de 1987, pág. 398.

49 *The Homosexual Matrix (La matriz homosexual),* C.A. Tripp, McGraw-Hill, New York, 1975, pág. 12.

50 Véase *Exploding the Gene Myth (Refutando el mito de los genes),* Ruth Hubbard y Elijah Wald, Beacon Press, Boston, 1993 y “Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised” (Orientación sexual humana: Revaluación de las teorías biológicas), William Byne y Bruce Parsons, *Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, pág. 228.

51 Véase *Human Sexuality (Sexualidad humana)*, William H. Masters, Virginia E. Johnson y Robert C. Kolodny, segunda edición, Little Brown and Company, Boston, Massachusetts, 1985, págs. 319–20, 411–12.

52 *Counseling and Homosexuality (Consultoría y homosexualidad),* Earl D. Wilson, Word Books, Waco, Texas, 1988, pág. 76.

53 “Born Gay? How Politics Have Skewed the Debate Over the Biological Causes of Homosexuality” (“¿Nacidos gay? De qué manera la política ha cambiado el curso del debate sobre las causas biológicas de la homosexualidad”), Joe Dallas, *Christianity Today,* 22 de junio de 1992, págs. 20–23.

54 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),* Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, Illinois, 1991, pág. 59.

55 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),* Elizabeth R. Moberly, James Clarke & Co., Cambridge, Inglaterra, 1983, pág. 6.

56 Para mayor información acerca de estas relaciones, puede referirse al capítulo cuatro de *The Wonder of Boys (El milagro de jóvenes)* por Michael Gurian, libro audio, Audio Partners Publishing Corp., Auburn, California, 1996.

57 “Sexual Orientation and Boyhood Gender Conformity: Development of the Boyhood Gender Conformity Scale (BGCS)”, S. L. Hockenberry y R. C. Billingham, *Archives of Sexual Behavior,* vol. 16, 1987, págs. 475–87.

58 “Homosexuality: Nature vs. Nurture”, Judd Marmor, The Harvard Mental Health Letter, octubre de 1985, pág. 6.

59 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (Terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico),* Joseph Nicolosi, Jason Aaronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1991, pág. 213.

60 Véase “The Transition from Homosexuality: Balancing Belief System, Sexuality and Homo-Emotional Needs”, trabajo sin publicar por David Matheson, Director Ejecutivo, Evergreen Internacional, Salt Lake City, Utah, 1993, pág. 2.

61 Véase “The Transition from Homosexuality: Balancing Belief System, Sexuality and Homo-Emocional Needs”, trabajo sin publicar por David Matheson, Director Ejecutivo, Evergreen Internacional, Salt Lake City, Utah, 1993, págs. 3–4.

62 “Homosexuality: Getting Beyond the Therapeutic Impasse”, Thomas E. Pritt, Ph.D. y Ann F. Pritt, M.S., *AMCAP Journal,* Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas Mormones, vol. 13, núm. 1, 1987, pág. 55.

63 Véase *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),* Elizabeth R. Moberly, James Clarke & Co., Cambridge, Inglaterra, 1983, pág. 42.

64 *Males at Risk: The Other Side of Child Sexual Abuse,* F. G. Bolton, L. A. Morris y A. E. MacEachron, Sage Publications, Newbury Park, California, 1989, pág. 86 y “Victimization of Boys”, *Journal of Adolescent Health Care,* vol. 6, págs. 372–376.

65 Véase *The Wonder of Boys (La maravilla de los jóvenes),* Michael Gurian, libro audio, Audio Partners Publishing Corp., Auburn, California, 1996, capítulo 6. Para mayor información sobre la pedofilia y homosexualidad, véase “Heterosexuality, Homosexuality, and Erotic Age Preference”, Freund, Watson y Rienzo, *Journal of Sex. Res.,* vol. 107, 1989, pág. 115; “Adult Sexual Orientation and Attraction to Underage Persons”, Groth y Birnbaum, *Archives of Sexual Behavior,* vol. 175, 1978, págs. 180–81; y “Are Children at Risk for Sexual Abuse by Homosexuals”, Jenny, Roesler, and Poyer, *Pediatrics,* vol. 94, 1994, pág. 41.

66 *Homosexuality: A Psychoanalytic Study, (La homosexualidad: Un estudio psicoanalítico),* I. Bieber, T. B. Bieber, et. al., Jason Aronson, Inc, Northvale, New Jersey, 1988, págs. 189–91.

67 “Prevalence and Patterns of Same-Gender Sexual Contact Among Men”, R. E. Fay, C. F. Turner, et. al, *Science*, vol. 243, 1989, pág. 338. (Alfred Kinsey alegó que tantos como el 37% habían tenido alguna clase de experiencia homosexual después de su adolescencia. Véase *Sexual Behavior in the Human Male*, Alfred C. Kinsey, et. al., W. B. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania, 1948, pág. 651.)

68 *Gay, Straigh, and In-Between,* John Money, Oxford University Press, New York, New York, 1988, pág. 124.

69 *Homosexual No More : Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),* Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, Illinois, 1991, pág. 22

70 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),* Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, Illinois, 1991, pág. 22

71 Véase *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),* Elizabeth R. Moberly, James Clarke & Co., Cambridge, Inglaterra, 1983, capítulo dos.

72 “Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised”, William Byne y Bruce Parsons, *Archives of General Psychiatry* 50, marzo de 1993, págs. 236–237.

73 *Gay, Straight, and In-Between,* John Money, Oxford University Press, New York, New York, 1988, pág. 123.

74 “Freedom from Cross-Dressing”, *Harvest News,* primavera de 1995, Harvest USA, Philadelphia, Pennsylvania, pág. 3.

75 “La atracción entre personas del mismo sexo”, Dallin H. Oaks, *Liahona,* marzo de 1996, pág. 17.

76 “Homosexuality”, Charles W. Socarides, *American Handbook of Psychiatry,* segunda edición, vol. 3, pág. 309.

77 *El Milagro del Perdón,* Spencer W. Kimball, Bookcraft, 1969, pág. 80.

78 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, pág. 47.

79 “Counseling Overcomers: A Four-Focus Framework”, discurso por el Dr. William Consiglio 18a Conferencia Anual de Exodos). También citado por Bob Davies en “Mainstreamed Homosexuality”, *Leadership,* verano de 1995, pág. 82.

80 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),* Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, Illinois, 1991, pág. 13.

81 Reportado en el Boletín NARTH, National Association of Research and Therapy of Homosexuality (Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad), Encino, California, diciembre de 1994, pág. 14.

82 *Homosexuality in Perspective,* William H. Masters y Virginia E. Johnson, Bantam, New York, 1979, pág. 400.

83 *Treatment of Homosexuality: A Reanalysis and Synthesis of Outcome Studies,* Elizabeth C. James, disertación doctoral sin publicar, Brigham Young University, Provo, Utah, 1978, pág. 183.

84 *Treatment of Homosexuality: A Reanalysis and Synthesis of Outcome Studies,* Elizabeth C. James, disertación doctoral sin publicar, Brigham Young University, Provo, Utah, 1978, pág. 99.

85 “Homosexuality: Getting Beyond the Therapeutic Impasse”, Thomas E. Pritt, Ph.D. y Ann F. Pritt, M.S., *AMCAP Journal,* Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas Mormones, vol. 13, núm. 1, 1987, págs. 55–56.

86 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio),* Gerard van den Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1985, pág. 96.

87 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, pág. 46.

88 "Interview: An LDS Reparative Therapy Approach for Male Homosexuality", A. Dean Byrd, *AMCAP Journal*, Asociación de Consejeros Mormones y Psicoterapeutas, vol. 19, núm. 1, Salt Lake City, Utah, 1993, pág. 93.

89 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, pág. 28.

90 "Life is Good and Getting Better", Leo Hall, in *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),* eds. Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 1997, pág. 84, énfasis en el original.

91 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),* Elizabeth R. Moberly, James Clarke and Company, Cambridge, Inglaterra, 1983, pág. 41.

92 *Where Does a Mother Go To Resign?, (¿En dónde renuncia una madre?),* Barbara Johnson, Bethany House Publishers, Minneapolis, Minnesota, 1979, pág. 10.

93 "Los convenios", Boyd K. Packer, *Liahona,* enero de 1991, pág. 97.

94 "We Are the Clay and Thou Our Potter", ("Somos el barro y tú el alfarero"), Ginger Hyde, in *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),* eds. Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 1997, pág. 13.

95 Muchas de las ideas en los siguientes párrafos se tomaron de una charla titulada "Free Agency and Freedom" ("El libre albedrío y la libertad"), por Dallin H. Oaks, *Brigham Young University 1987-88 Devotional and Fireside Speeches, (Charlas inspiradoras del año escolar 1987-88 de la Brigham Young University),* BYU Publications, Provo, Utah 1988, págs. 46-47. Una versión editada también se encuentra en *The Book of Mormon: Second Nephi, The Doctrinal Structure, (El Libro de Mormón: Segundo Nefi, la estructura doctrinal),* Papers from the Third Annual Book of Mormon Symposium, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr., Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, Utah, 1989, págs. 1–17.

96 "Free Agency and Freedom", ("El libre albedrío y la libertad"), por Dallin H. Oaks, *The Book of Mormon: Second Nephi, The Doctrinal Structure, (El Libro de Mormón: Segundo Nefi, la estructura doctrinal),* Papers from the Third Annual Book of Mormon Symposium, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr., Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, Utah, 1989, pág. 10.

97 "Free Agency and Freedom", ("El libre albedrío y la libertad"), por Dallin H. Oaks, *The Book of Mormon: Second Nephi, The Doctrinal Structure, (El Libro de Mormón: Segundo Nefi, la estructura doctrinal),* Papers from the Third Annual Book of Mormon Symposium, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr., Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, Utah, 1989, pág.11.

98 Algunas ideas en esta sección se tomaron de un artículo titulado "Advice to the Married Man Struggling with Homosexuality" ("Consejos a los hombres casados quienes contienden con la homosexualidad"), by Alan Medinger, disponible por Love In Action, San Rafael, California.

99 "Tan sólo con pensar en ti", Howard W. Hunter, *Liahona,* julio de 1993, pág. 74–75.

100 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard, *Liahona,* julio de 1995, pág. 27.

101 "El don del Espíritu Santo: Una brújula perfecta", James E. Faust, *Liahona,* julio de 1989, pág. 39.

102 *Los siete hábitos de la gente eficaz,* Stephen R. Covey, 1989, pág. 115.

103 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio),* Gerard van den Aardweg, Servant Books Ann Arbor, Michigan, 1985, pág. 89.

104 *Los siete hábitos de la gente eficaz,* Stephen R. Covey, 1989.

105 "Tenemos mucho por hacer", Gordon B. Hinckley, *Liahona,* julio de 1995, págs. 99–100.

106 "Dealing with Issues of Homosexuality: A Qualitative Study of Six Mormons" ("Tratando temas de la homosexualidad: Un estudio cualitativo de seis Mormones"), por A. Dean Byrd, Ph.D. y Mark D. Chamberlain, *AMCAP Journal,* Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas Mormones, vol. 19, núm. 1, Salt Lake City, Utah, 1993, pág. 73.

107 "Dealing with Issues of Homosexuality: A Qualitative Study of Six Mormons", ("Tratando temas de la homosexualidad: Un estudio cualitativo de seis Mormones"), por A. Dean Byrd, Ph.D. y Mark D. Chamberlain, *AMCAP Journal,* Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas Mormones, vol. 19, núm. 1, Salt Lake City, Utah, 1993, pág. 76.

108 Reseña de Scott R. Peterson sobre *Peculiar People: Mormons and Same-Sex Orientation, (Un pueblo peculiar: Mormones y la orientación hacia el mismo sexo),* en el *AMCAP Journal,* Asociación de Consejeros y Psicoterapeutas

Mormones, vol. 19, no. 1–1993, Salt Lake City, Utah. pág. 121.

109 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, págs. 262–3.

110 "Los convenios", Boyd K. Packer, *Liahona,* enero de 1991, pág. 98.

111 Para mayor información sobre estos grupos cristianos, véase la sección de organizaciones en este libro. Para un repaso objetivo de los ministerios cristianos, véase "Coming Out", Tim Stafford, *Christianity Today,* 18 de ago de 1989, págs. 16–21.

112 *Homosexuality: Opposing Viewpoints (La homosexualidad: Puntos de vista opuestos),* William Dudley, editor, Greenhaven Press, San Diego, California, 1993, pág. 125.

113 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (Terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico),* Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Northvale, New Jersey, 1991, cubierta.

114 "Los convenios", Boyd K. Packer, *Liahona,* enero de 1991, pág. 99.

115 Este párrafo incluye algunas ideas del artículo "Justifying Our Sin: A Subtle Trap" (Justificando nuestros pecados: Una sutil trampa), Alan P. Medinger, *Regeneration News,* Baltimore, Maryland, octubre de 1996.

116 "Life is Good and Getting Better", Leo Hall, en *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter Days Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),* editores Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 1997, pág. 83.

117 "Free Agency and Freedom", Dallin H. Oaks, *The Book of Mormon: Second Nephi, The Doctrinal Structure,* Papers from the Third Annual Book of Mormon Symposium, editado por Monte S. Nyman y Charles D. Tate, Jr., Centro de Estudios de Religión, Brigham Young University, Provo, Utah, 1989, pág. 14.

118 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, págs. 127–28.

119 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene; Oregon, 1991, pág. 63.

120 "Vicio o libertad", Russell M. Nelson*, Liahona,* enero de 1989, pág. 9.

121 "Normas de moralidad y fidelidad", carta de la Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 14 de noviembre de 1991.

122 "Los convenios", Boyd K. Packer, *Liahona,* enero de 1991, pág. 98–99.

123 *El Milagro del Perdón,* Spencer W. Kimball, Bookcraft, Salt Lake City, Utah, 1969, pág. 77.

124 “Justifying Our Sin: A Subtle Trap”, Alan P. Medinger, en *Regeneration News,* Baltimore, Maryland, octubre de 1996, págs. 1–2.

125 Algunas ideas en esta sección se tomaron del folleto “An Honest Look at Temptation”, Jack Hickey, Reconciliation Ministries, 1989.

126 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),* Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton, Illinois, 1991, pág. 36.

127 *Saturday Night Thoughts,* Orson F. Whitney, pág. 239.

128 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, pág. 24.

129 “La reverencia y la moralidad”, Gordon B. Hinckley, *Liahona,* julio de 1987, pág. 46.

130 “Homosexual Lifestyle Still an Unhealthy One”, Col. Gary Stephens, *The Ogden Standard Examiner,* Ogden, Utah, 23 de febrero de 1996.

131 *Medical Consequences of What Homosexuals Do,* Paul Cameron, Family Research Institute, Washington, DC, 1993 y “The Longevity of Homosexuals: Before and After the AIDS Epidemic”, Paul Cameron, William Playfair y Stephen Wellum, *Omega Journal of Death and Dying,* vol. 29, núm. 3, 1994, Baywood Publishing, Amityville, New York.

132 USA Today, 17 de abril de 1995, pág. D–1.

133 “The AIDS Exception: Privacy vs. Public Health”, Chandler Burr, *The Atlantic Monthly,* junio de 1997, pág. 61 y *Surgeon General’s Report to the American Public on HIV Infection and AIDS,* Centers for Disease Control and Prevention, Health Resources and Services Administration, National Institutes of Health, 1992, pág. 1.

134 *Surgeon General’s Report to the American Public on HIV Infection and AIDS,* Center for Disease Control and Prevention, Health Resources and Services Administration, National Institutes of Health, 1992, pág. 1.

135 “The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men”, Janet Lever, *The Advocate,* 23 de agosto de 1994, pág. 23.

136 Véase “News of the Church”, *Ensign,* julio de 1988, pág. 79.

137 *The Secret Sin: Healing the Wounds of Sexual Addiction,* Mark Laaser, Zondervan Publishing House, Grand Rapids, North Dakota, 1992, pág. 29.

138 “Moralidad personal”, David B. Haight, *Liahona,* enero de 1985, pág. 57.

139 Kevin Jacobson, editado en *Reconciliation’s Victory News,* invierno de 1996, Reconciliation Ministries, Detroit, Michigan, pág. 4.

140 “Moralidad personal”, David B. Haight, *Liahona,* enero de 1985, pág. 57.

141 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres),* Bob Davies & Lori Rentzel, InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois, 1993, pág. 153.

142 "The Effect of Pornography on Male Homosexuals", Andrew Comiskey, Hot Thoughts, Desert Stream Ministries, Anaheim, California, 1996.

143 "The Effect of Pornography on Male Homosexuals", Andrew Comiskey, Hot Thoughts, Desert Stream Ministries, Anaheim, California, 1996.

144 Las estadísticas muestran que la masturbación es una práctica común en nuestra sociedad. En el libro del Dr. Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Male,* (W. B. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania, 1948), informa que la incidencia en los varones fue de 96%. En el libro *Sexual Behavior in the Human Female (*1953), informa que la incidencia para los mujeres en edad universitaria fue de 58%. Sin embargo, el hecho de que sea común no significa que sea apropiado.

145 *El Milagro del Perdón,* Spencer W. Kimball, Bookcraft, Salt Lake City, Utah, 1969, pág. 75.

146 *Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality (Ya no más homosexual: Estrategias prácticas para cristianos que desean vencer la homosexualidad),* Dr. William Consiglio, Victor Books, Wheaton Illinois, 1991, págs. 93–94.

147 *El Milagro del Perdón,* Spencer W. Kimball, Bookcraft, Salt Lake City, Utah, 1969, pág. 76.

148 *Homosexualities: A Study of Diversity Among Men and Women,* A. P. Bell y M. S. Weinberg, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 308, tabla 7.

149 *Homosexualities: A Study of Diversity Among Men and Women,* A.P. Bell y M.S. Weinberg, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 309, tabla 7.

150 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate,* 23 de agosto de 1994, pág. 23.

151 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men", Janet Lever, *The Advocate,* 23 de agosto de 1994, pág. 24.

152 "The 1994 Advocate Survey of Sexuality and Relationships: The Men, " Janet Lever, *The Advocate,* 23 de agosto de 1994, pág. 24.

153 Este estudio fue hecho por una pareja homosexual (un psiquiatra y un psicólogo) para refutar la aseveración de que las relaciones gay entre varones no son duraderas. Identificaron 156 parejas con duración de 1 a 37 años, dos terceras partes de las cuales comenzaron la relación contando con la fidelidad sexual. De las 100 parejas que habían estado juntas más de 5 años, ninguna ha podido mantener una fidelidad sexual. De las 56 parejas que habían estado juntas menos de cinco años, solamente siete habían sido sexualmente fieles. (Véase *The Male Couple: How Relationships Develop,* D. McWhirter y A. Mattison, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1984). El estudio de Evelyn Hooker de 30 parejas mostró que solamente una fue fiel. (Véase

Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach [La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico], Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1991, págs. 111–112.)

154 Véase "Come unto Christ Through Your Trials", H. Burke Peterson, *Brigham Young University 1995–96 Speeches,* Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, Utah, 1996, pág. 155.

155 Citado en *Los siete hábitos de la gente eficaz,* Stephen R. Covey, Simon and Schuster, New York, 1989.

156 Los siete hábitos de la gente eficaz, 1989, pág. 31.

157 "El don del Espíritu Santo: Una brújula perfecta", James E. Faust, *Liahona,* julio de 1989, pág. 42.

158 *La familia: Una proclamación para el mundo,* La Primera Presidencia de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1995, número de artículo 35602 002.

159 "Contempt for the Man", Alan Medinger, *Regeneration News,* Baltimore, Maryland, abril de 1996, pág. 1.

160 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico),* Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Northvale, New Jersey, 1991, pág. 84.

161 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio),* Gerard van den Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1985, pág. 37.

162 *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege (Los peligros de ser masculino: Sobreviviendo el mito del privilegio masculino),* Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, págs. 174–175.

163 *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege (Los peligros de ser masculino: Sobreviviendo el mito del privilegio masculino),* Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, pág, 175.

164 *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege (Los peligros de ser masculino: Sobreviviendo el mito del privilegio masculino),* Herb Goldberg, Signet, New York, 1976, pág. 176.

165 "Churches, Synagogues Adopting and Adapting Rites of Passage", *Religion Watch*, marzo de 1996, págs. 1–2.

166 A Happy Life, Garrick Hyde en *A Place in the Kingdom: Spiritual Insights from Latter-day Saints about Same-Sex Attraction (Un lugar en el reino: Pensamientos espirituales de Santos de los Últimos Días acerca de la atracción entre personas del mismo sexo),* editores Garrick Hyde y Ginger Hyde, Century Publishing, Salt Lake City, Utah, 1997, pág. 2.

167 *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach (La terapia reparadora de la homosexualidad masculina: Un nuevo enfoque clínico)*, Joseph Nicolosi, Jason Aronson, Inc, Northvale, New Jersey, 1991, pág. 280.

168 *Homosexuality and Hope: A Psychologist Talks About Treatment and Change (La homosexualidad y la esperanza: Un psicólogo habla acerca del tratamiento y el cambio),* Gerard van en Aardweg, Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1985, pág. 68.

169 *You don't Have To Be Gay (No tienes que ser gay)*, J. A. Konrad, Pacific Publishing House, Newport Beach, California, 1987, págs. 237–38.

170 "Emotions: How Do We Handle Our Feelings"? por Lori Rentzel, volante publicado por Love in Action, San Rafael, California, 1981.

171 "Emotions: How Do We Handle Our Feelings"? por Lori Rentzel, volante publicado por Love in Action, San Rafael, California, 1981.

172 "Emotions: How Do We Handle Our Feelings"? por Lori Rentzel, volante publicado por Love in Action, San Rafael, California, 1981.

173 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres),* Bob Davies & Lori Rentzel, InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois, 1993, pág. 119.

174 "What About the Next Step"? Alan P. Medinger, Regeneration News, Baltimore, Maryland, enero de 1995, pág. 3.

175 "What About the Next Step"? Alan P. Medinger, *Regeneration News*, Baltimore, Maryland, enero de 1995, pág. 3.

176 *The Road Less Traveled* (*El camino menos transitado),* M. Scott Peck, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 131.

177 "Emotional Dependency and Lesbianism", por Dr. Carol Ahrens, en *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, pág. 204.

178 *The Road Less* Traveled (*El camino menos transitado),* M. Scott Peck, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 99.

179 *The Road Less* Traveled (*El camino menos transitado),* M. Scott Peck, Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 98.

180 *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*, Melody Beattie, Harper and Row, San Francisco, California, 1987, pág. 31.

181 Mark E. Petersen, *Conference Report (Informe de la conferencia)*, octubre de 1954, págs. 18–19.

182 *The Wonder of Boys (La maravilla de los jóvenes)*, Michael Gurian, audio libro, Audio Partners Publishing Corp., Auburn California, 1996, capítulo 6.

183 “La reverencia y la moralidad”, Gordon B. Hinckley, *Liahona*, julio de 1987, pág. 46.

184 Testimonio de Brad Anderson, dado en la Conferencia de Evergreen Internacional en 1995.

185 *Homosexuality: A New Christian Ethic (La homosexualidad: Una nueva ética cristiana),* Elizabeth Moberly, James Clarke & Co., Cambridge, Inglaterra, 1983, pág. 42.

186 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, pág. 80.

187 *Coming Out of Homosexuality: New Freedom for Men & Women (Abandonando la homosexualidad: Una nueva libertad para los hombres y las mujeres),* Bob Davies & Lori Rentzel, InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois, 1993, pág. 29.

188 “Un poderoso cambio en el corazón”, Ezra Taft Benson, *Liahona*, marzo de 1990, pág. 5.

189 The Holy Bible, Appendix, Bible Dictionary (La Santa Biblia, Apéndice, Diccionario de la Biblia), La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, Utah, 1986, págs. 760–61.

190 *Principios del evangelio*, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1992, Salt Lake City, Utah, pág. 71.

191 The Holy Bible, Appendix, Bible Dictionary, (La Santa Biblia, Apéndice, Diccionario de la Biblia), La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, Utah, 1986, págs. 760–61.

192 “Un poderoso cambio en el corazón”, Ezra Taft Benson, *Liahona*, marzo de 1990, pág. 4.

193 *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity (Deseos en conflicto: Una respuesta a la lucha por la identidad sexual)*, Joe Dallas, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1991, pág. 86.

194 “Permaneced en los lugares santos”, Harold B. Lee, Discursos de conferencias generales, abril de 1973, pág. 22.

195 “El corazón que perdona”, Roderick J. Linton, *Liahona,* junio de 1998, pág. 28–32

196 Citado por Spencer W. Kimball en *El Milagro del Perdón*, Bookcraft, 1969, pág. 289.

197 *El Milagro del Perdón*, Spencer W. Kimball, Bookcraft, 1969, pág. 179.

198 “When Christians Struggle with Sexual Sin” (“Cuando los cristianos batallan con el pecado sexual”), Barney Swihart, *Harvest News*, Philadelphia, Pennsylvania, otoño/invierno 1995, pág. 1.

199 “La atracción entre personas del mismo sexo”, Dallin H. Oaks, *Liahona*, marzo de 1996, pág. 16.

200 "La constancia en medio del cambio", Russell M. Nelson, *Liahona,* enero de 1994, pág. 40.

201 *Enseñanzas del Profeta José Smith*, compilación de José Fielding Smith, Deseret Book, Salt Lake City, Utah, 1954, pág. 217.

202 "El gran imitador", James E. Faust, *Liahona,* enero de 1988, pág. 35.

203 "El don del Espíritu Santo: Una brújula perfecta", James E. Faust, *Liahona,* julio de 1989, pág. 39.

204 *Carta a un amigo*, Spencer W. Kimball, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, número de artículo 30941 002, págs. 3–4.

205 *Carta a un amigo*, Spencer W. Kimball, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, número de artículo 30941 002, págs. 7..

206 *Marriage and Divorce: Brigham Young University Devotional September 7, 1976,* Spencer W. Kimball, Brigham Young University Publications, Provo, Utah, 1976, pág. 8.

207 "Vicio o libertad", Russell M. Nelson, *Liahona,*, enero de 1989, pág. 8.

208 *Following Christ (Sigámosle a Cristo)*, Stephen E. Robinson, Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1995, pág. 34.

209 *Following Christ (Sigámosle a Cristo)*, Stephen E. Robinson, Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1995, págs. 34–38.

210 "Come unto Christ Through Your Trials" ("Ven a Cristo por medio de tus retos"), H. Burke Peterson, *Brigham Young University 1995–96 Speeches*, Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, Utah, 1996, pág. 152.

211 "Come unto Christ Through Your Trials" ("Ven a Cristo por medio de tus retos"), H. Burke Peterson, *Brigham Young University 1995–96 Speeches*, Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, Utah, 1996, pág. 152.

212 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard, *Liahona*, julio de 1995, pág. 27.

213 "La espiritualidad", Dallin H. Oaks, *Liahona*, enero de 1986, pág. 46.

214 *Following Christ (Sigámosle a Cristo)*, Stephen E. Robinson, Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1995, pág. 65.

215 "Cómo tomar la decisión correcta", Richard G. Scott*, Liahona*, julio de 1991, pág. 38.

216 Discurso de Garrick Hyde en la Conferencia Anual de Evergreen Internacional, Salt Lake City, Utah, 1996.

217 "Come unto Christ Through Your Trials" ("Ven a Cristo por medio de tus retos"), H. Burke Peterson, *Brigham Young University 1995–96 Speeches*, Brigham Young University Publications & Graphics, Provo, Utah, 1996, pág. 154.

218 *Teachings of the New Testament (Enseñanzas del Nuevo Testamento)*, Lowell Bennion, Deseret Sunday School Union Board, Salt Lake City, Utah, 1953, págs. 178–80.

219 *When a Child Wanders*, Robert L. Millet, Deseret Book, Salt Lake City, Utah, 1996, pág. 58.

220 *When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas)*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, pág. 94.

221 "Gloria en lugar de cenizas: La expiación de Jesucristo", Bruce C. Hafen, *Liahona*, abril de 1997, págs. 44–45.

222 "Las respuestas a los interrogantes de la vida, " M. Russell Ballard, *Liahona*, julio de 1995, pág. 26.

223 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard, *Liahona,* julio de 1995, pág. 26–27.

224 "Las respuestas a los interrogantes de la vida", M. Russell Ballard, *Liahona*, julio de 1995, pág. 26.

225 Véase "Gloria en lugar de cenizas: La expiación de Jesucristo", Bruce C. Hafen, *Liahona*, abril de 1997, págs. 44–45.

226 "Nuestro ambiente moral", Boyd K. Packer*, Liahona*, julio de 1992, pág. 75.

227 *Enseñanzas de los presidentes de la Iglesia: Brigham Young,* La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, Salt Lake City, 1997, pág. 183.

228 "Corrientes oceánicas e influencias familiares", Spencer W. Kimball , Discursos de conferencias generales, octubre de 1974, pág. 193.

229 Relatado por David O. McKay*, Relief Society Magazine (Revista de la Sociedad de Socorro),* enero 1948, págs. 5–9. Véase también James E. Faust, *Liahona*, agosto de 1979, pág. 76.

230 Citado en *La Fe Precede al Milagro*, Spencer W. Kimball, Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1972, pág. 97–98.

231 "Jesus Christ—Gifts and Expectations", Ezra Taft Benson, Christmas Devotional, 7 de diciembre de 1986.

232 "La confianza en el Señor", Richard G. Scott, *Liahona*, enero de 1996, pág. 18.

233 "Lessons from the Potter and the Clay" ("Lecciones del alfarero y el barro"), Camille Fronk, manuscrito no publicado de un discurso devocional en la Universidad de Brigham Young, Provo, Utah, 7 de marzo de 1995, págs. 8–9.

234 "La confianza en el Señor", Richard G. Scott, *Liahona,* enero de 1996, pág. 19.

235 "Cómo hallar gozo en la vida", Richard G. Scott*, Liahona,* julio de 1996, pág. 27.

236 *The Road Less Traveled* (*El camino menos transitado),*M. Scott Peck, M.S., Simon & Schuster, New York, 1978, pág, 15.

237 *The Road Less Traveled* (*El camino menos transitado),*M. Scott Peck, M.S., Simon & Schuster, New York, 1978, pág. 16.

238 Véase "Annette's Halo", *Ensign,* septiembre de 1991, págs. 71–73.

239 *When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas),* Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, pág. 64.

240 "Endurance", Dean Conlee, discurso devocional sin publicar, Brigham Young University, 16 de mayo de 1995, pág. 7.

241 "Endurance", Dean Conlee, discurso devocional sin publicar, Brigham Young University, 16 de mayo de 1995, pág. 8.

242 "Autosuficiencia emocional", *Liahona*, agosto de 1978, pág.14 8.

243 *When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas)*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, pág. 138–39.

244 *When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le suceden cosas malas)*, Harold S. Kushner, Avon Books, New York, 1981, págs. 110–11.

245 "Cuando estéis angustiados", Jeffrey R. Holland, *Liahona,* enero de 1982, pág. 7. Esta cita de Thomas Edison no aparece en la versión de este artículo en la *Liahona.* Véase "For Times of Trouble", *New Era*, octubre de 1980, pág. 10.

246 "Guarda la fe", Richard C. Edgley, *Liahona*, julio de 1993, pág. 12.

247 *Teachings of the New Testament (Enseñanzas del Nuevo Testamento)*, Lowell Bennion, Deseret Sunday School Union Board, Salt Lake City, 1953, págs. 178–80.

248 *La Fe Precede al Milagro,* Spencer W. Kimball, Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1972, pág. 96.

249 La violencia contra la gente gay es generalmente incitada por varones heterosexuales de raza blanca durante la adolescencia o cuando se tiene veintitantos, pero suele ocurrir en todas las edades.

250 Un estudio llevado a cabo por el U. S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) en 1988 mostró que los adolescentes gay se suicidan dos a tres veces el promedio de otros adolescentes y algunos estudios muestran que el 40% de las personas gay atenta contra su vida mientras son jóvenes (de acuerdo a un reporte en *Is it a Choice?: Answers to 300 of the Most Frequently Asked Questions About Gays and Lesbians (¿Es una elección?: Respuestas a las 300 preguntas más comunes)*, Eric Marcus, Harper Collins Publishers, New York, 1993, pág. 29).

251 Menos del 2% sobreviven a los 65 años. Para las personas que contraen el SIDA, la media es 39 años de vida. Para aquellos cuya muerte es debida a otros factores aparte del SIDA, el promedio de vida es de 42 años. (Véase

Medical Consequences of What Homosexuals Do (Las consecuencias médicas de lo que hacen los homosexuales), Paul Cameron, Family Research Institute, Washington, DC, 1993 y "The Longevity of Homosexuals: Before and After the AIDS Epidemic", Paul Cameron, William Playfair y Stephen Wellum, *Omega Journal of Death and Dying*, vol. 29, no. 3, 1994, Baywood Publishing, Amityville, New York.)

252 "La atracción entre personas del mismo sexo", Dallin H. Oaks, *Liahona*, marzo de 1996, pág. 17.

253 Véase "The Greeks Had No Word For It" ("Los griegos no tenían tal palabra"), Marjorie Rosenberg, *The Partisan Review,* primavera 1993, vol. 60, núm. 2.

254 "Parents and Loved Ones: Is There Hope"? Alan Medinger, *Regeneration News*, septiembre de 1995, pág. 2.

255 "Record Number of Foundations & Corporations Funding Gay & Lesbian Causes", John Freeman, *Havest News*, verano de 1997, Harvest USA, Philadelphia, Pennsylvania, pág. 8.

256 Cifras confirmadas por teléfono con las oficinas de desarrollo de la organización en junio de 1997.

257 Estos conceptos fueron preparados formalmente para la United Nations Fourth World Conference on Women (la Cuarta Conferencia Mundial de las Mujeres de las Naciones Unidas) en Beijing, China, el 30 del agosto al 15 de septiembre de 1995. Véase "Gender: The Deconstruction of Women: Analysis of the Gender Perspective in Preparation for the Fourth World Conference on Women in Beijing, China", 1995, pág. 21.

258 "Los convenios", Boyd K. Packer, *Liahona*, enero de 1991, págs. 96–99.

259 "El casamiento entre personas del mismo sexo", carta de la Primera Presidencia, 1 de febrero de 1994.

260 *The New American,* 25 de enero de 1993.

261 Intercessor's for America Newsletter (El boletín de intercesores para américa), abril de 1988.

262 *Homosexuality and the Politics of Truth,* Jeffrey Satinover, Baker Books, Grand Rapids, Michigan, 1966, capítulo 13.

263 En 1977, por ejemplo, se envió un cuestionario a los psiquiatras en los Estados Unidos de América. El 69% de los que respondieron dijeron que consideraban que la homosexualidad era el resultado de una mal adaptación psicológica.

264 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition) [Manual diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales (cuarta edición)]*, American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría), Washington, DC, 1994, pág. 528.

265 *Is it a Choice?: Answers to 300 of the Most Frequently Asked Questions About Gays and Lesbians (¿Es una elección?: Respuestas a las 300 preguntas más comunes)*, Eric Marcus, Harper Collins Publishers, New York, 1993, pág. 184.

266 Citado en *La Fe Precede al Milagro* de Spencer W. Kimball, Deseret Book Company, 1972, pág. 97–98.

Este libro revela los problemas homosexuales de los hombres en el contexto del evangelio de Jesucristo. Se escribió para los familiares, amigos y líderes religiosos de hombres Santos de los Últimos Días que quieren resolver sus atracciones homosexuales.

Este libro solicita amor y compasión hacia los hombres que luchan con difíciles problemas homosexuales. El camino para abandonar la homosexualidad será más fácil si el hombre cuenta con el apoyo de sus amigos y familiares y este libro les da algunas ideas sobre cómo apoyarle a uno que está luchando contra estos problemas. El autor sabe que hay soluciones a problemas homosexuales porque los ha experimentado en su propia vida.

Este libro acompaña el libro *Cómo resolver los problemas homosexuales: Una guía para hombres Santos de los Últimos Días,* lo cual provee sugerencias para los hombres en como resolver sus problemas.

La solución a las atracciones homosexuales ***no*** es simplemente suprimir los sentimientos y controlar el comportamiento con la fuerza de voluntad. La meta es ***resolver*** los conflictos internos que crean las atracciones homosexuales. Aun cuando el comportamiento homosexual se puede evitar en un corto plazo ejercitando la fuerza de voluntad, las necesidades sociales y emocionales no satisfechas no desaparecerán hasta que sean resueltas de manera no sexual. A medida se resuelven las causas subyacentes, los impulsos no deseados disminuirán o desaparecerán.

El autor

Jason Park ha prestado servicio de liderazgo en organizaciones que ayudan a las personas que quieren superar sus problemas homosexuales, incluso como presidente de al junta directiva de Evergreen Internacional. Jason cumple con llamamientos en su estaca y vive feliz al lado de su esposa y cuatro hijos.

Una porción de los réditos de este libro se contribuye a los programas educativos que promueven una compresión correcta de la homosexualidad.